

ДОРОГОЕ

УДОВОЛЬСТВИЕ

ИЮНЬ 2022
ТОМСК

ЗНАТЬ
МЕСТА
ЛЕТНИЕ
ВЕРАНДЫ
МОСКВЫ

ГЕРОЙ
НОМЕРА
АНДРЕЙ
БОЧКАРЕВ

ЗОНА
ОТДЫХА

ЯРКАЯ ЦВЕТНАЯ ПОЛОСКА, ПЛАТФОРМА
И ЗВЕРИНЫЕ ПРИНТЫ

ЛИЦО
С ОБЛОЖКИ
МИЛЕНА
ШУВАЕВА

16+





Luxury
Kashemir

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



ERMANN0
FIRENZE

PENNYBLACK

TONET

GIORGIO GRATI



РАСПРОДАЖКА

Juvia* Calvin Klein GARDEUR *Luisa Spagnoli* Marc O'Polo*

LUISA CERANO SPORTMAX MARELLA MARCCAIN



пр. Ленина, 15 / 42-73-20



РАСПРОДАЖКА

LLOYD

TOMMY HILFIGER

Baldinini

SPORTMAX

FURLA

MARCCAIN



пр. Ленина, 15 / 42-73-20





Здесь есть все, чтобы наслаждаться жизнью

Яркие и продвинутые зоны для детей — таких детских площадок в Томске еще не было. Для родителей есть беседки для отдыха и тропинки для прогулок с колясками.

Во дворе Salt Park вам будет комфортно находиться и днем, и вечером. Активно играйте с детьми на территории или отдыхайте после насыщенного дня — здесь проводить время всегда приятно. А также на территории есть специальная площадка для прогулок и у вашего четвероногого друга.

По всему периметру комплекса расположены беговые и велодорожки, также здесь есть зоны воркаута и поля для игры в футбол и стритбол.



-  Кирпич от фасада до межкомнатных стен
-  Большие панорамные окна и потолки до 3 м
-  Закрытая территория и видеонаблюдение
-  Безбарьерная среда на территории

Эксклюзивные парадные холлы

Холлы выполнены из натуральных отделочных материалов: дерева и камня. Современные лифты быстро и бесшумно доставят до дверей квартиры или в подземный паркинг.






Теплый подземный паркинг рассчитан на 127 машино-мест.

Также здесь есть 197 удобных кладовых для хранения вещей и не только



SALT
PARK
жилой комплекс

Экокомплекс в 5 минутах от Белого озера

-  2 дома и всего 6 этажей
-  Подземный паркинг с лифтом
-  Квартиры от 32 до 164 м²
-  Собственный тихий сквер для прогулок
-  Срок сдачи дома: 3-й квартал 2022 года



Одна из лучших локаций города

Salt Park строят в пешей доступности от улицы Ленина. Рядом главные автомагистрали и удобная транспортная развязка. В паре шагов от вас будут как памятники культурного наследия города, так и новая инфраструктура, необходимая для повседневной жизни.



Подписывайтесь на наш телеграм-канал. Сканируйте QR-код камерой своего телефона



8 (3822) 90-02-79



saltpark.ru
sdgroue.ru



vk.com/saltpark

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ
ПАРТНЕР ВЫПУСКА

DAISYKNIT



г. Томск, ул. Беленца, 9/1, 1 под., 2 этаж, daisyknit.ru  [d.knitwear](https://www.instagram.com/d.knitwear)  [daisyknit](https://www.telegram.com/daisyknit)
МОСКВА — САНКТ-ПЕТЕРБУРГ — НОВОСИБИРСК — КРАСНОЯРСК





Фото: Ольга Попова
Fashion студия Ольги Бузыцкой

DAISYKNIT

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР ВЫПУСКА

У меня в детстве был волшебный чемоданчик. С виду самый обычный, серенький, но стоило мне щелкнуть замками и открыть крышку – я отправлялась в путешествие. Чемоданчик был наполнен яркими буклетами и наборами цветных открыток, которые мой дед привозил из разных уголков земного шара. Будучи членом Союза писателей, главным редактором крупного литературного журнала «Байкал», он с женой, моей бабушкой, объездил полмира.

Перебирая открытки, я путешествовала вместе с ними. Помню красивых японок под зонтиками на высоких лакированных гэта и стюардессу в буклете неведомых мне авиалиний, которая приносит восхитительно сервированный завтрак с цветами в вазе пассажирам самолета! В это невозможно было поверить, но я знала, что когда-нибудь на месте этих пассажиров окажусь и я.

Говорят, что человек получает в жизни то, чего хочет больше всего на свете. Даже если он этого не осознает. Потому что все наши поступки, все решения – а мы принимаем их каждую минуту – даже подсознательно ведут к той самой желанной цели.

Мне всегда нравилась идея быть человеком мира, жить без границ. Поэтому возможность путешествовать всегда была одной из главных ценностей в жизни. Точнее – одной из главных свобод.

У меня за плечами 52 страны, и почти в каждой, даже в Шри-Ланке и Японии, я была не по одному разу. И ни разу не пожалела о потраченных деньгах или времени. Милан и Осло, Мадейра и Борнео – для меня теперь не пустой звук, а часть моей реальности. А люди, живущие в других странах – не абстракция, потому что среди них есть мои коллеги и добрые друзья.

Впереди лето – время путешествовать, любоваться звездами, мечтать, строить планы и верить, что все получится. Я знаю, что мир может быть открытым и дружелюбным. Люди – социальные существа. Мы любопытные, мы тянемся друг к другу, и вместе нам интереснее, чем по отдельности.



Летняя коллекция

до 56 размера

Меховой салон «Березка»

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

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

ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

Главный редактор **ЕЛЕНА БАЛЬБУРОВА**

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

РЕДАКЦИЯ «ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ В ТОМСКЕ»

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

Журнал «Дорогое удовольствие» издается в городах:

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

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

Президент Издательского дома «Русская Азия»

ОЛЕГ ГАРЕВСКИХ

Департамент рекламных продаж: медиаменеджеры

АННА БОНДАРЕНКО

НАТАЛЬЯ КОМАРОВА

ИРИНА СТЕПАНОВА

Ассистент дирекции **ИРИНА ТИХАНОВСКАЯ**

Адрес: 127083, Москва, ул. В. Масловка, 25, к. 1, оф. 6
tel./fax (495) 617-39-81, welcome@dorogoe.ru, www.dorogoe.ru

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

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

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

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

Дата выхода в свет 10 июня 2022 года. № 6 (150). 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
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР ВЫПУСКА

НОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

CAIRO



Styleavenue



Арт-бутик «Русский Шарм»
ул. Никитина, 99
(Модная галерея ante prima)
тел. 8-961-098-19-33



Русский Шарм



DAISYKNIT

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР ВЫПУСКА

«Чисто и непорочно буду я проводить свою жизнь и свое искусство...» Эти слова — из клятвы Гиппократова, основы современного врачебного кодекса. Отношусь к врачам как к совершенно особенной категории людей. Восхищаюсь ими, отлично понимая, что стоит за их профессионализмом, талантом, искренней самоотдачей, и да, порой даже за их цинизмом. Почему я заговорила об этом? В июне в нашей стране традиционно отмечается День медицинского работника, и мы решили посвятить этот номер именно «медицинской» теме.

Так сложилось, что в «Дорогом» всегда публикуется много материалов о клиниках и медицинских центрах самого разного профиля. Радует, что в нашем городе много достойных! На страницах журнала мы рассказываем о людях, для которых профессия врача стала призванием. Всегда с особым удовольствием собираем искренние отзывы пациентов об их любимых докторях. Обязательно делимся с вами новостями об уникальных медицинских технологиях и методах лечения. В июньском выпуске представляем вам проект-посвящение Дню медика «Спасибо, доктор» — must-read этого номера!

В моей семье День медработника всегда был и остается настоящим праздником. Моя мама проработала в медицине 40 лет. Поэтому мне искренне хочется поздравить ее и всех медиков и сказать им огромное спасибо за их труд. Продолжайте стоять на страже нашего здоровья и непременно будьте здоровы сами!

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



стр. 49



120

стр. 110



21



CALIA
ITALIA

СТРЕМЛЕНИЕ К КОМФОРТУ

Бренд CALIA представлен эксклюзивно в салоне Verona

VERONA
mobili

кухни & двери
Ступня Дизайн

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

ФРЕШ

16 Письмо редактора

ЛЮДИ

24 Лицо с обложки
Милена Шуваева

26 Звезда
Эни Хэтэуэй

30 Герой номера
Андрей Бочкарев

36 Талант
Валентина Бекетова

LOOK&STYLE

46 Тренд
Зона отдыха

56 Фотосессия
Галантная эпоха

BODY&BEAUTY

68 Тема сезона
Солнечные сны

78 Спецпроект
Спасибо, доктор

FUN&TOYS

110 Знать места
Веранды Москвы

В каждом номере

114 Визитки

116 Светская хроника

120 Гороскоп



109

48



стр. 69

На обложке: Милена Шуваева



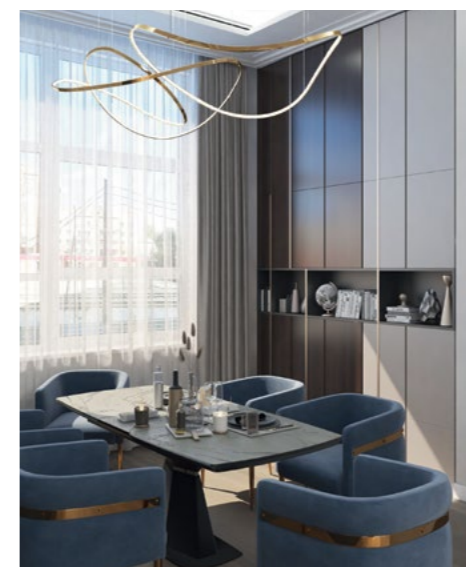
Жилой квартал с голландским акцентом

Комсомольский, 48

На фото представлены варианты оформления интерьеров. Не входит в стоимость квартиры.



Продаем
квартиры
в башне



- Комфорт-класс
- Потолки 3 м и большие окна
- Террасы, теплые лоджии
- Зона отдыха на крыше
- Энергоэффективность A++
- Двор без машин. Подземный паркинг
- Предчистовая отделка
- Ландшафтный дизайн
- Классика. Студии. Дуплексы



к48.рф 60-99-33

г. Томск. (3822) 60-99-33
Реклама. ООО «ТДСК ИНВЕСТ». 2022



ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ГЛАВА

В 1997 году Франсуа-Поль Журн создал модель часов CARPEDIEM, оснащенную уникальным автоматическим механизмом и циферблатом с прыгающей «блуждающей» стрелкой. Позже Журн разработал наручные часы, практически повторяющие циферблат модели CARPEDIEM, но способные поместиться в корпус Flat Tortue.

В этом году в завершении трилогии и к радости коллекционеров бренд F.P.Journe представляет долгожданную последнюю интерпретацию модели Vagabondage I Gold с современным обновленным механизмом.



ВОЗМОЖНО ВСЕ

Angsana Velavaru 5 Maldives – это возможность сделать незабываемым каждый день своего отдыха. Курорт расположен в большой частной лагуне на практически нетронутом атолле Северный Ниланде в 40 минутах гидросамолетом от аэропорта Мале.

Гостей ждут 79 просторных вилл на великолепном пляже и коллекция из 34 изолированных от острова водных вилл In Ocean. Курорт предлагает гостям новую концепцию отдыха Angsana All Inclusive – это пять пакетов «все включено», рассчитанных на самые разные вкусы.



ЭТИЧНО И ФЕЕРИЧНО

Ювелирная коллекция Chopard Ice Cube, одна из самых известных у Chopard, пополнилась новой серией браслетов «бэнгл». Их лаконичный дизайн с характерными графичными формами позволяет легко комбинировать одни с другими без малейшей потери легкости. Новые браслеты представлены в девяти версиях из «этичного» 18-каратного золота – розового, желтого или белого – в полированном варианте или с бриллиантами.



ВИД НА ОЗЕРО

Флагманский курорт коллекции Lefay на озере Гарда Lefay Resort & SPA Lago di Garda открылся после масштабного рестайлинга. Гостей ждут не только обновленные номера, каминная комната и лаунж-бар, но и 3 просторных панорамных номера класса Sky Suit с частными террасами и потрясающим видом на озеро. Каждый сьют оборудован собственной сауной и панорамным джакузи под открытым небом.

На фото: Милена Шуваева,
директор имидж-студии
«Sebastian professional»

PROFESSIONAL
SEBASTIAN
IMAGE STUDIO

ВСЕ ВИДЫ ПАРИКМАХЕРСКИХ УСЛУГ

стрижки, окрашивания любой сложности, укладки, текстурирование, наращивание, ламинирование, глазирование

НОГТЕВОЙ СЕРВИС

маникюр классический, аппаратный, комбинированный, японский, экспресс; педикюр аппаратный, SMART, экспресс, SPA-педикюр; множество вариантов покрытий

УСЛУГИ ВИЗАЖИСТОВ / БРОВИСТОВ

оформление/ окрашивание бровей, ламинирование бровей, ламинирование ресниц, макияж, урок макияжа

АППАРАТНАЯ И РУЧНАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ ТЕЛА

различные виды ручного массажа, вакуумно-роликовый массаж на аппарате STARVAC (Франция), миостимуляция на аппарате Sorisa (Испания), бандажное обертывание T-SHOCK, жемчужное, шоколадное, водорослевое обертывание INTENSO

ПРОДАЖА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОСМЕТИКИ

для лица, тела и волос

МЫ СОЗДАЕМ ОБРАЗЫ,
КОТОРЫЕ ПОДЧЕРКИВАЮТ
ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



📍 Томск, ул. Гагарина, 2 А
☎ +7 (3822) 51-02-51
☎ +7-909-543-30-32
🌐 www.sebastianomsk.ru

Дневники принцессы

Быть идеальной нелегко – в этом не раз убеждалась актриса Энн Хэтэуэй. Но еще сложнее постоянно пытаться кому-то что-то доказать, как поступала ее героиня Ребекка в нашумевшем этой весной сериале «Не сработало». Взлеты и падения, беспощадная критика и неудачные романы научили актрису не унывать и идти навстречу своему счастью.

В театре «Долби» в Лос-Анджелесе гаснет свет. Все внимание приковано к ведущим, которые вот-вот объявят имя победительницы в номинации «Лучшая женская роль второго плана». Обойдя легендарную Хелен Хант, статуэтку «Оскар» в тот вечер забрала Энн Хэтэуэй. Позже актриса признавалась, что это был один из самых непростых моментов в ее жизни.

Ради роли Фантины в экранизации романа Виктора Гюго «Отверженные» Энн пришлось похудеть на одиннадцать килограммов и побриться налысо. «Эта роль далась мне нелегко, она морально вымотала меня и едва не лишила рассудка», – призналась актриса в одном из интервью. Несмотря на одобрение со стороны кинокритиков и присуждение самой почетной и желанной в индустрии премии только ленивый не обвинил Хэтэуэй в том, что она переусердствовала с эмоциями в кадре. За наградой победительница поднималась на сцену с неизменно лучезарной улыбкой, за которой она виртуозно научилась скрывать свои истинные эмоции.

А началась карьера миловидной брюнетки с судьбоносного падения со стула на прослушивании для нового проекта компании Disney «Дневники принцессы» в далеком 2001 году. Режиссер Гэрри Маршалл, открывший когда-то миру Джулию Робертс в фильме «Красотка», был очарован юным дарованием и даже сравнил девушку с молодой Одри

Хэпберн. «Этот проект стал моей путевкой в большой мир Голливуда. Продюсером картины выступила сама Уитни Хьюстон, а моей экранной бабушкой оказалась невероятная Джули Эндрюс. А ведь мне было всего девятнадцать лет», – вспоминает знаменитость.

Вероятность застрять в амплу главной Золушки Голливуда была высока. Именно поэтому Энн так спешила заявить о себе не только как о звезде ромкомов, но и как о сильной драматической актрисе. Такой шанс ей предоставился в 2004 году, когда она получила одну из главных женских ролей в фильме «Горбатая гора» о любви двух ковбоев.

Роль была важна для нее по многим причинам, в том числе потому, что таким образом она хотела поддержать своего старшего брата, который совершил каминг-аут. Родители Энн, коренные американцы с ирландскими корнями, были убежденными католиками, однако после признания Майкла они не нашли одобрения в своей церкви, из-за чего решили перейти в лоно более толерантной епископальной церкви. «Я тоже сильно пересмотрела свои религиозные убеждения, ведь до пятнадцати лет я на полном серьезе хотела стать монахиней», – однажды призналась звезда.

Параллельно с карьерным успехом в жизни Энн случился страстный роман с итальянским бизнесменом Рафаэло Фольери. Их отношения разыгрывались в лучших традициях американских экшенов – большие деньги, головокружительные вечеринки и, как вскоре выяснилось,

Вероятность ЗАСТРЯТЬ В АМПЛУ главной ЗОЛУШКИ Голливуда была СЛИШКОМ ВЫСОКА, поэтому Хэтэуэй спешила ЗАЯВИТЬ О СЕБЕ как о серьезной драматической актрисе.



Фото: Depositphotos



финансовые аферы. Незаметно для себя знаменитость оказалась втянутой в паутину махинаций, которые ее бойфренд играючи проводил через благотворительные фонды. Все бы ничего, но соучредителем некоторых из них выступала сама актриса, поэтому в ходе судебного процесса были изъяты личные дневники Хэтэуэй, чтобы подтвердить факт ее невиновности.

Выпутавшись из судебных тяжб и неудачного романа, Энн окунулась с головой в работу. И здесь ей улыбнулась удача. Роль остроумной ассистентки главного редактора в фильме «Дьявол носит Prada» принесла ей безоговорочную любовь зрителей по всему миру, а блестящий экранный тандем с Мэрил Стрип окончательно утвердил Хэтэуэй на позиции одной из самых востребованных молодых актрис Голливуда. В 2009 году она снялась в фильме «Рэйчел выходит замуж», исполнив одну из своих самых сильных драматических ролей. Скептики поговаривали, что именно за нее Хэтэуэй должна была получить «Оскар», но никак не за «сомнительную игру и неуверенное музыкальное исполнение» в фильме-мюзикле «Отверженные».

«Я потратила слишком много времени, пытаясь быть безупречной и нравиться всем подряд», – призналась как-то в интервью актриса. «Меня это выматывало до предела – похлеще работы. Но наконец-то я научилась просто быть счастливой». Не последнюю роль в этой трансформации сыграла новая любовь. С нью-йоркским дизайнером ювелирных украшений Адамом Шильманом Энн познакомилась в 2011 году. Как раз в то время на экраны вышла пронзительная мелодрама «Один день», где Энн сыграла главную роль в паре с британским актером Джимом Стерджесом. Роман развивался стремительно, Адам сделал ей предложение буквально через полгода после знакомства.

Однако свадьбу пришлось отложить на целый год, так как волосы Энн все еще не отросли после съемок в «Отвер-

DAISYKNIT

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР ВЫПУСКА

женных», а ей так хотелось быть красивой и женственной в день своей свадьбы. Именно рядом с новым мужчиной Хэтэуэй удалось обрести гармонию, а также познать радость материнства, пришедшую к ней после длительной борьбы с бесплодием. Первенец появился у пары только спустя шесть лет брака. «Самая большая заслуга во всех моих переменах к лучшему принадлежит мужу. Он помог мне научиться жить в ладу с собой и окружающим миром». А что еще нужно для простого женского счастья?

Сейчас все свободное время Энн старается проводить рядом с мужем и сыновьями Джонатаном и Джеком, придирчиво выбирая новые проекты, чтобы не уезжать далеко от дома. В период пандемии она снялась в сериале с говорящим названием «Локдаун», а также сыграла супругу Адама Ньюмана, основателя скандально известного в Америке коворкинга WeWork, в мини-сериале «Не сработало» (WeCrashed) в паре с Джаредом Лето. Хорошо, что все аферы и финансовые махинации остались для актрисы в прошлом и теперь появляются исключительно в виде экранных перипетий, а в жизни самой Энн Хэтэуэй наконец воцарились покой и гармония.

Фото: 123RF



Энн Хэтэуэй с мужем Адамом Шильманом

Костюм: Maggio, maggio.group



25.07-10.08 курс
ЕЛЕНА СМИРНОВА

Обучение авторской методике нанесения пигмента и архитектуры бровей. Пудровые растушевки и волосковая техника. 16+

«НЕРЕАЛЬНЫЕ БРОВИ»

Получи новую востребованную профессию в бьюти-сфере

ул. Дальне-Ключевская, 16 а
тел. 8-953-914-22-45, smirnova_pm

Обмен для ваших перемен

За последнее время рынок недвижимости претерпел значительные изменения: процесс продажи объектов заметно усложнился, а потребитель, в целом, держит курс на экономию и рационализацию покупки. Все происходящее естественным образом заставляет игроков рынка — агентства, покупателей, продавцов — искать более выгодные и эффективные решения.

Мем приятнее, что именно томская компания нашла совершенно новый системный подход к организации купли-продажи, а также обмена недвижимости, который сегодня успешно масштабирует на другие российские регионы.

Наш гость Андрей Бочкарев, руководитель Группы компаний «100 Домов», пришел в сферу недвижимости буквально со студенческой скамьи, здесь он как рыба в воде — именно многолетний опыт и понимание задач и трудностей, с которыми сталкиваются как клиенты, так и риэлторы, помогли создать востребованную и более чем актуальную услугу.

— Андрей Викторович, ваше агентство предлагает, наверное, самое оптимальное решение в современных условиях — обмен недвижимости. Расскажите подробнее, что это такое?

— Действительно, обмен является одним из приоритетных наших направлений, им мы профессионально занимаемся уже несколько лет. Работает это, если кратко, так: у нас есть мощный программный комплекс, который анализирует большую, постоянно обновляемую базу собственников недвижимости и подбирает релевантные запросу клиента варианты обмена из множества доступных объектов. То есть, когда вы приходите к нам в компанию, мы уже понимаем, кому нужна ваша квартира. При этом в цепочке обмена может присутствовать несколько

участников. Допустим, вы хотите из 1-комнатной квартиры переехать в 2-комнатную, с доплатой. А в нашей базе есть другой собственник 2-комнатной, который ищет 3-комнатную и хочет получить выплату. В свою очередь у владельца 3-комнатной квартиры из нашей базы есть желание переехать в 1-комнатную и получить выплату. Получилось упрощенно, но принцип понятен. Автоматизированная платформа позволяет строить гораздо более многосложные цепочки, чем очень ускоряет работу наших агентов. Особенность в том, что мы ищем покупателей среди текущих продавцов и таким образом закрываем потребности сразу нескольких клиентов.

— Программное обеспечение, о котором вы говорите, — это ваша разработка?

— Да, мы изначально искали способы автоматизации ряда внутренних процессов, чтобы упростить работу сотрудников. С другой стороны, хотелось сделать так, чтобы услуга была доступна простым собственникам объектов. Мы начали искать продукт, который бы соответствовал этим задачам, но не нашли такого, который бы полностью нас устроил. Поэтому создали собственную внутреннюю CRM-систему, базу объектов и внешнюю часть — сайт для пользователя.

— Как именно ПО упростило работу агента?

— Как минимум, позволило высвободить его время, которое ранее уходило на составление обменных цепочек вручную, — теперь все данные хранятся в единой системе и





Мы подбираем
ВАРИАНТЫ ОБМЕНА
среди МНОЖЕСТВА
доступных объектов.
Когда вы приходите к
нам в компанию, мы
уже ПОНИМАЕМ, кому
нужна ваша квартира.

искусственный интеллект обрабатывает их молниеносно. Этим мы и отличаемся от других агентств, которые до сих пор рисуют все на досках. Когда вы приходите к нам, мы вводим параметры вашей квартиры в базу данных «100 Домов», и робот выдает, например, 10 подходящих вариантов. Получается, что нашему агенту нужно обработать уже не тысячи 3-комнатных квартир, а всего 10. И тут же он понимает, что ваша 2-комнатная нужна, условно, 15 другим нашим клиентам. Поэтому, какой бы ни была ситуация, мы всегда можем закрыть потребности людей в переезде.

— **Что происходит после того, как найдены подходящие варианты обмена?**

— Собственно, мы возьмем вас на осмотр недвижимости — чтобы ваша мечта была уже осязаема, чтобы убедиться — объект существует и соответствует всем нужным параметрам. Так часто бывает, когда человек смотрит квартиры на условном «Авито», а на деле оказывается, что половина из них — в общежитии, в неприемлемой для вас локации, в районе с неподходящим контингентом и т. д. После осмотра всех объектов на обмен, вы выбираете «тот самый».

— **У вас агентство полного цикла, вы сопровождаете клиента от начала и до конца сделки?**

— Да, клиента ведет менеджер, но внутри работает целая команда: в первые дни продажи менеджер составляет продающее объявление, на объект выезжает фотограф, юристы проверяют документы, позже подключаются маркетологи, которые настраивают таргетированную и контекстную рекламу. Таким образом, за каждый этап продажи недвижимости у нас есть ответственный специалист. Сейчас, в связи со сложившейся экономической ситуацией, к нам обращаются и клиенты со сложными случаями (недвижимость с обременениями, собственник живет в другой стране и т.д.), с которыми плотно работает наш юридический отдел. Также у нас в штате есть ипотечный брокер, который помогает оформить ипотечный кредит.



— **Речь идет не только о жилых помещениях? Это в принципе любая недвижимость?**

— В 90% это жилые объекты недвижимости. Остальные 10% — коммерческая и нежилая недвижимость. К нам также обращаются в случае, если хотят обменять, скажем, 3-комнатную квартиру на объект, который будет в дальнейшем сдаваться и приносить пассивный доход. Такие сделки тоже есть.

— **Особенность подхода вашей компании в том, что вы не ограничиваетесь только собственной базой, но еще и сотрудничаете с другими риэлторами. Какие это дает преимущества?**

— Действительно, мы работаем по партнерской системе продаж, то есть нанимая нас, клиент нанимает и десятки других агентств недвижимости в городе. Наша задача — привести покупателя на ваш объект. Чтобы сделать это быстро и эффективно, мы готовы делиться частью своего вознаграждения с другими агентами. От этого, в конечном счете, выигрывают все. В нашем городе большое риэлторское сообщество, мы действующие члены «Российской Гильдии риэлторов», наша



деятельность застрахована. Я являюсь членом правления и председателем конфликтной комиссии «Лиги профессиональных риэлторов» Томской области. Мы ориентированы на сотрудничество, стараемся объединять коллег и поднимать уровень профессионализма, чтобы в итоге конечный пользователь получал качественную услугу.

— **Ваше ноу-хау нашло отклик и в других регионах России — вы запустили франшизу, которая постепенно разрастается. Как вы к ней пришли?**

— В 2014 году, когда родился проект «100 Домов» с его вышеперечисленными особенностями (до этого, с 2008 года, мы работали по схеме «классического» агентства), у нас появились первые партнеры в других городах и регионах России, в основном, популярных у томичей для переезда — Новосибирск, Краснодарский край, Екатеринбург и т. д. Передавая клиентов в другие регионы, мы увидели, что принцип обмена может работать и между городами. Сейчас на нашу франшизу очень большой запрос, в кризисное время она актуальна как никогда. Это дает нам понимание своих преимуществ, мы всегда можем конкурентно отличаться от коллег.

— **Есть ли города, в которых обмен работает лучше, чем в других?**

— Да, в основном, это города с населением до миллиона жителей. Хотя есть опыт и в Казани, и в Новосибирске. Но там, где и так хорошая инвестиционная привлекательность, куда и так деньги приходят в экономику, лучше идут сделки купли-продажи. Обмен — это несколько иной инструмент. И

в городах, которые получают меньше инвестиций, где меньший приток покупателей, он в обычное время более актуален. Но сейчас привлекательность обмена растет, потому что внешние условия изменились — ЦБ поднял ставку. Потребность в переезде у людей никуда не делась. Например, у человека есть 2-комнатная квартира и есть средства в виде материнского капитала, а также желание переехать в квартиру большей площади, и ему неважно за сколько он продаст свою квартиру, у него есть только потребность переехать. Таким образом выстраивая цепочки обмена, мы без «прямого» покупателя приводим людей к результату.

— **Как отбираете тех, на кого будет распространяться франшиза?**

— Партнеров мы отбираем очень тщательно. У нас был разный опыт, на своих ошибках мы довольно быстро поняли, что определяющим фактором является общность ценностей. Самая главная задача — удовлетворить потребность клиента в переезде, все остальное — вторично. Когда человек переезжает в Краснодарский край — а это сейчас место «паломничества» многих томичей, мы передаем его коллегам, понимая, что там компания работает строго по тем же принципам, что и мы.

— **Какие это принципы?**

— В первую очередь, конечно же, высокая клиентоориентированность, честность и порядочность по отношению к людям. На пьедестал мы ставим довольного клиента. Если человек получил желаемый результат и остался доволен нашей



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

работой, он приведет к нам родственников, порекомендует нас друзьям. Мы транслируем эту позицию с самого начала. Человечность, умение понять, чего желает клиент, понять его проблему, в некотором роде даже «прожить» ее вместе с ним, найти выход, сделать все возможное, чтобы задача была решена, — эти ценности объединяют всю нашу команду. Вознаграждение в виде комиссионных мы получим в любом случае, но самое главное — это доверие и человеческая благодарность.

— Ваши партнеры в регионах имеют доступ к тому же ПО? Насколько жесткие условия франшизы?

— В некотором роде мы более лояльны на фоне других франшиз, мы не диктуем партнерам, как надо жить, потому что у каждого города, действительно, есть своя специфика, не стараемся ломать сложившиеся устои и собственные принципы работы агентства на локальном рынке, как и не навязываем стоимость услуг. Наши партнеры пользуются всеми преимуществами разработанного ПО, мы открываем для них доступ, чтобы они могли сформировать базу своего города и так же, как это делаем мы, выстраивать обменные цепочки.

— Вы лично участвуете в работе с клиентами, или ваша прерогатива — только руководство компанией?

— Я с большим удовольствием периодически «выхожу в поля» — в основном для работы с более сложными кейсами, премиальными клиентами. Это подразумевает определенную серьезность переговоров и требует навыков, которые не всегда есть, скажем, у новичка. Я в этой сфере работаю с 2006 года, поэтому есть определенный опыт и сноровка, которые позволяют результативно решать такие задачи. На самом деле, обожаю свою работу, наша сфера самая лучшая. Ведь что бы ни происходило на рынке, потребность в жилье у людей будет всегда.

— Может, вы как раз поделитесь каким-то интересным кейсом? Насколько значительную долю премиум-сегмент занимает в деятельности вашей компании?

— У нас был собственник с коттеджем площадью более 500 квадратов. Нужно понимать, что таких объектов сейчас много, к счастью или к сожалению, а вот покупателей на них — мало. Так вот, дом строился для большой семьи, чтобы жили и дети, и внуки, но реальность оказалась таковой, что все разъехались. Поскольку, кроме пары комнат, остальная жилплощадь была не нужна, собственники решили, что нужно продать дом и переехать в небольшую квартиру. Коттедж долго продавался, продать его самостоятельно они не могли. К нам они пришли с желанием переехать в 2-комнатную квартиру, а остальные средства инвестировать в недвижимость. Мы понимали, что прямого покупателя на коттедж нет! Поэтому выстроили стратегию продажи через обмен. В нашей базе мы нашли многодетную семью, которая мечтала о своем большом доме. В тот момент они жили в 5-комнатной квартире. Возник очевидный вопрос: кому нужна их 5-комнатная? Вновь обратившись к нашей базе, мы нашли семью, которая давно хотела пере-

«**Что бы ни происходило на рынке, потребность в переезде у людей есть ВСЕГДА. Выстраивая цепочки обмена, мы БЕЗ «ПРЯМОГО» покупателя приводим клиентов к РЕЗУЛЬТАТУ.**»

ехать в 4-комнатную квартиру. Но мы рискнули предложить им большую площадь, и они были этому даже рады. У них также был не продан свой объект — 2-комнатная квартира. И она как раз идеально подошла нашим клиентам с коттеджем. Согласовав все сроки, доплаты и выплаты, мы перешли к оформлению сделок сразу с тремя клиентами. Из приведенного кейса вы можете понять, что мы не делаем упор на сегментирование недвижимости, а помогаем разным людям решить жилищный вопрос.

— У вас большая команда?

— Не могу сказать, что она большая, но точно очень сплоченная и эффективная! (Улыбается.) Всего в офисе около 20 человек — менеджеры, юридический отдел, HR. Есть и специалисты на удаленке. Мы открыты для новых сотрудников, готовы набирать людей без опыта работы в недвижимости и обучать их с нуля. И зачастую такой подход даже более продуктивный, поскольку необходимо понять специфику, идеологию обмена. На «чистый лист» такие знания ложатся лучше, а вот агентам с опытом приходится перестраиваться. Мы этот этап прошли и в последнее время, в основном, приглашаем в команду молодежь. Как я уже упоминал, у нас есть ипотечный брокер, мы сотрудничаем с большинством банков. Есть маркетологи, которые настраивают рекламу и занимаются продвижением. Есть фотографы, видеографы, которые выполняют предпродажную подготовку. Как видите, команда вроде небольшая, но узкоспециализированная и за счет этого производительность труда на каждом этапе гораздо выше.

— Здорово ощущать такую поддержку за спиной!

— Это так, у нас потрясающий коллектив! И, конечно, не могу не поблагодарить свою супругу Эльмиру, которая тоже в некотором роде «втянута» в работу компании, выполняет у нас ряд задач. (Смеется.) Она очень поддерживает меня морально в каких-то сложных моментах. В России, да и не только в России, бизнес иногда сильно штормит. Но если есть поддержка, есть сильная команда — все по плечу!

ул. Пушкина, 63 г, 2-й вход (1-й этаж),
тел. 23-61-91, 100domov.info,
stodomovtomsk gh_100domov

СПОРТ → НОРМА ЖИЗНИ

Смешанные боевые искусства (ММА — от англ. Mixed martial arts) — боевые искусства, замечательный вид спорта, ставший популярным во всем мире благодаря своей зрелищности и эмоциональному накалу. ММА представляют собой сочетание множества техник, школ и направлений единоборств. По сути, это полноконтактные бои с применением ударной техники и борьбы в стойке и на полу.



ИВАН ГРИВЦОВ

тренер, вице-президент Федерации ММА, главный судья судейского корпуса по смешанным единоборствам, педагог дополнительного образования

ДАНИИЛ МИХЕЕВ

15 лет, кандидат в мастера спорта, призер чемпионатов и первенств России, СФО, региональных соревнований по ММА

ЗАХАР НИКОЛЮК

15 лет, призер чемпионатов и первенств России, СФО, региональных соревнований по ММА, неоднократный победитель региональных соревнований по самбо, рукопашному бою, тайскому боксу

— **Иван, в каком состоянии сегодня находятся ММА нашего города?**

— Любительское ММА в Томске вышло на уровень достаточно перспективного развития. За последний год наши ребята показали очень хорошие достижения: команда Томской области поднялась на пьедестал почета Чемпионата и Первенства Сибирского федерального округа. Даниил Михеев и Захар Николюк, выигравшие Первенство, смогли попасть в сборную СФО и уже на Первенстве России стали серебряными призерами. Также ряд спортсменов отобрались на чемпионаты и первенства России, которые будут проходить в разное время в городах нашей страны. Так что в этом году у нас достаточный большой рост.

— **Насколько систематизирована работа в этом направлении в нашем регионе? Как поддерживают федерацию региональные власти?**

— Федерация ММА Томской области, которую возглавляет с 2018 года Николай Сергеевич Коростов, работает с 2013 года. В Федерации на данный момент состоит более 10 клубов Томска и Томской области. К сожалению, нас очень подкосило ковидное время, и сейчас мы только-только начинаем вставать на ноги. Первоочередная проблема для нас — спортивные залы. У нас нет центра, где мы могли бы подготавливать юношескую и взрослую сборные. Клубы тренируются у себя на местах, а когда приходит время подготавливать команду, мы выкручиваемся, как можем. Вторая сложность — это финансирование. Поэтому мы ценим поддержку Департамента по молодежной политике, физической культуре и спорту Томской области, который дает нам возможность заниматься спортом, не отвлекаясь на административную часть. Кроме того, Департамент оплачивает дорогу на соревнования для ребят, начиная с первого спортивного разряда. Развитие детского спорта сегодня в приоритете нашей Федерации.

— **С какого возраста ребята идут в ММА и не опасен ли этот вид спорта для них?**

— Мы набираем в группы ребят, начиная, как правило, с 7 лет. Работа с ними начинается с физкультурно-оздоровительных занятий с плавным введением в единоборства, на тренировках присутствуют элементы акробатики, спортивные

ММА — ЭТО В ПРИНЦИПЕ ЗАНЯТИЕ СПОРТОМ, ПОНИМАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, САМОКОНТРОЛЬ И СОЦИАЛИЗАЦИЯ

игры, направленные на социализацию. Выступать по нашему виду спорта ребята начинают с 12 лет. Отдельно скажу о безопасности, которая нам важна в первую очередь, развею многие мифы. Сегодня совершенствовать ММА как полноценный вид спорта помогают ученые, которые занимаются изучением тактической, физической, психологической подготовки спортсменов. На самом деле, в нашем виде спорта максимально лояльные правила для детей. До 16 лет удары в голову запрещены: только чистая борьба и удары по корпусу. В 12-13 лет мы даже не доводим приемы до логичного завершения.

— **Как влияет ММА на характер?**

— В первую очередь, это социализация мальчиков и мужчин. Чемпионом станет далеко не каждый, и далеко не каждому это нужно. Поэтому ММА — это в принципе занятие спортом, понимание дисциплины, самоконтроль и социализация — не бояться смотреть противнику в глаза. В боевых единоборствах соревнуются два абсолютных равных соперника: по росту, по весу, возрасту, по уровню подготовки. Они выходят в октогон, и их задача — победить противника, не нарушая правил. ММА — это не драка, это спорт. Поэтому драки на улицах — это не про спортсменов.

— **Не вредят ли занятия учебе детей?**

— Спортсмен — это эталон. Он должен успевать везде. Но и перед тренерами стоит четкая задача: спорт не должен мешать учебе. Я еженедельно проверяю дневники у своих спортсменов, если кто-то не тянет по оценкам, он идет и исправляет их. Занятия спортом — это отличная мотивация для учебы. Хочешь быть в спорте — должен хорошо учиться. Поэтому наши спортсмены в основном хорошисты и отличники.

Захар Николюк

— Я начал заниматься борьбой с 5 лет, а в 8 уже выигрывал соревнования и решил пойти на единоборства. ММА мне очень нравится. Это не командный вид спорта, ты выходишь один на один со своим со-

перником, и надо сразиться друг с другом для того, чтобы узнать, кто из вас лучший. ММА делает меня лучше и сильнее, позволяет укрепить свое тело и дух. В спорт меня отдал отец, поэтому родители всегда поддерживают меня. Если говорить о трудностях — у меня были маленькие травмы: проблемы с плечом, коленом, пальцами. Но я лечился, восстанавливался и продолжал идти к цели. Это только закалило меня. Мой тренер, с которым я провожу много времени, — мой наставник на протяжении всей жизни. Он всегда поддерживает, никогда не ругает за проигрыши, помогает найти ошибки и исправить их. Можно сказать, тренер — второй отец для меня. Мечтаю сделать спорт основным занятием в своей жизни, достичь больших целей, дойти до Чемпионата мира. ММА — это мой образ жизни.

Даниил Михеев

— В ММА я пришел в 13 лет, так как видел много репортажных боев и загорелся желанием тоже выступать. Начал заниматься, выступать, в итоге добился результатов. До смешанных единоборств я пробовал акробатику, плавание, рукопашный бой, но в итоге остановил свой выбор на ММА. Он формирует крепких бойцов сильным духом. Скажу честно, в самом начале мне пришлось поработать над собой: у нас есть определенные границы веса, и мне надо было себя приводить в нужную физическую форму. Перед Первенством России мы занимались каждый день, чтобы занять призовое место. Считаю своего тренера очень близким человеком: когда я проиграл на финале России, он меня очень поддержал. Сегодня я собираюсь заниматься этим спортом, пока позволяет мое здоровье, то есть до конца. Это мое хобби, увлечение, без которого я не могу жить.

Книжки с картинками



«Марш железных клавиш»

Художественная выставка Михаила Пахомова

С 1 по 30 июня

Фойе Томского областного театра драмы (пл. Ленина, 4). 6+

«Куприн вслух»

Литературно-театральный вечер по рассказам Александра Куприна

Исполняют артисты: Ирина Шишлянникова, Илья Гваракидзе

6 июня

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



«Маленькие»

Читакль по рассказам Тэффи

Исполняют артисты: Лариса Окишева, Наталья Гитлиц

20 июня

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



«Поэты и музы декаданса»

Арт-ланч с Ириной Малиновской

26 июня

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



«Три голоса»

Литературно-театральный вечер по произведениям современных писателей

Исполняют артисты: Лариса Окишева, Ирина Шишлянникова, Илья Гваракидзе

13 июня

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



«Конёк-Горбунок»

Читакль по мотивам сказки Петра Ершова

Исполняют артисты: Евгений Казаков, Татьяна Угрюмова, Евгений Шевелёв

19 июня

Камерный зал Томской областной филармонии (пл. Ленина, 12 а)
Начало в 19.00 16+



«Дачи»

Читакль по мотивам рассказов Михаила Жванецкого

Исполняют артисты: Евгений Казаков, Татьяна Угрюмова, Евгений Шевелёв

27 июня

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



Билеты:

Арт-бутик «Русский Шарм», тел. 8 (961) 098-19-33;
Касса БКЗ, тел.: 202-062, 202-072; Online: bkz.tomsk.ru

Партнеры мероприятия:

Ресторанный комплекс «Бамбук»; Арт-бутик «Русский Шарм»; Томская областная филармония; Театр-студия Натальи Корляковой Томский областной театр драмы; Союз театральных деятелей РФ

Информационные партнеры:

Журнал «Дорогое удовольствие»; Журнал «theMOCT»

Организаторы:

Арт-студия «Золотое Сечение»



ВАЛЕНТИНА БОГАЧЕВА

М оим первым приобретением в этом жанре стало четырехтомное издание карикатур Жана Эффеля. Несмотря на то, что формально «Сотворение мира» Эффеля относится к альбомам изобразительного искусства, по сути это чистый комикс, так как в нем есть главный комиксообразующий элемент — «единство повествования и визуального действия».

Вторым «звоночком» стала серия книг Саймона Тофилда. Да, да, это тот самый автор смешных мультфильмов про кота Саймона. Знаменитый кот стал героем нескольких книг, выпущенных в России прекрасным издательством «Live Book». Истории про кота Саймона относятся к так называемым «немым» комиксам с интуитивно понятным сюжетом.

Потом был невероятно трогательный и милый «Кот» Олега Тищенко, где Кот и его Человек ведут экзистенциальные беседы.

Затем у меня появился цикл книг «Заяц ПЦ» Линор Горалик. До сих пор считаю этот проект одним из культовых в жанре отечественного комикса — легендарный депрессивный заяц и его воображаемые друзья отличаются редкостными остроумием и злободневностью. В «Зайце ПЦ» нет единой сквозной истории — такие короткие комиксы называются стрипами.

Спустя время коллекция пополнилась сборником стрипов «Готовим с Кафкой» Тома Голда. Это комиксы, которые автор

Долгое время я относилась к комиксам очень... снисходительно. Этакая недолитература для подростков и гиков. Прошли годы. У меня в шкафу набралась целая полка комиксов и графических романов. Кажется, что-то пошло не так...

много лет делает для газеты The Guardian.

Недавно мне подарили полное издание комикса «Голубь Геннадий» молодой художницы, рисующей под псевдонимом Кого.

В общем, коллекция растет — отношение к жанру меняется. И поворотным моментом стало, пожалуй, прочтение «Мауса» Арта Шпигельмана. Говоря об этой книге, все отмечают, что это единственный графический роман, получивший Пулитцеровскую премию.

А еще «Маус. История выжившего» — комикс про Холокост. Глубокая и очень личная история, которая ничуть не уступает большим традиционным романам по содержательности, эмоциональности и сложности. Я купила ее когда-то от страха — прошел слух, что книгу могут запретить к продаже в России из-за изображения свастики на обложке, и я поспешила сделать это приобретение, чтобы потом не было мучительно жалко. Кому-то идея комикса про Холокост, где евреи-мыши подвергаются гонениям со стороны немецко-кошек может показаться шокирующей, но именно так художник Арт Шпигельман интерпретировал воспоминания своего отца о жизни в гетто, Освенциме и Дахау. Единственным недостатком книги для меня стал несколько неудачный перевод на русский язык.

Еще один драматический комикс в моей коллекции — «Персеполис» Маржан Сатрапи о жизни до, во время и после исламской революции в Иране. Несмотря на то, что этот графический роман вышел в свет более двадцати лет назад, он

5 КОМИКСОВ, О КОТОРЫХ Я СЕЙЧАС МЕЧТАЮ:

- «Голиаф». Том Голд
- «Голубые таблетки». Фредерик Питерс
- «Трава». Ким-Жандри Кымсук
- «Одеяла». Крейг Томпсон
- «Притворяться — значит лгать».

Доминик Гобле

воспринимается невероятно актуально и поражает своей честностью. Как и многие другие комиксы на русском языке, роман выпущен замечательным издательством «Бумкнига».

И вот что поразительно. Комиксов у меня становится все больше, а останавливаться мне совершенно не хочется. Я уважаю этот жанр, в том числе и за то, что он расширяет читательскую аудиторию за счет тех людей, которым через комиксы легче прийти к чтению.

Не стоит недооценивать комиксы. Несмотря на свои удивительные особенности, они все равно остаются книгами! И если вы считаете, что не любите читать — попробуйте комиксы. Вдруг вам понравится?

Рецензии на книги можете прочитать здесь:





Искусство не унывать

Ведущая актриса Томского театра драмы, любимица публики, народная артистка России Валентина Бекетова отмечает юбилей. Еще одна круглая дата связана с творческой биографией. В интервью накануне юбилея Валентина Бекетова рассказала о секретах актерского успеха, о необходимости покинуть зону комфорта и о том, почему ее не трогает современный театр.

Валентина Алексеевна, в своих интервью вы не раз говорили о том, что обязательно нужно отмечать свой день рождения. И сами всегда это делаете с большим удовольствием. У вас всегда была такая позиция или она появилась на каком-то жизненном этапе?

— Сегодня мне кажется, что всегда. Не помню, чтобы когда-то было по-другому. Я убеждена: нужно отмечать любое позитивное событие в жизни и искреннее ему радоваться. Это лишний повод повидаться с дорогими для тебя людьми, сказать друг другу добрые слова, зарядиться энергией радости. Я называю день рождения праздником жизни. И всегда предлагаю тост за нечаянную радость. Это те случаи, встречи, житейские мелочи, которые поддерживают нас на нашем пути, приободряют, дарят надежду, радость и дают силы двигаться вперед.

— В нынешнем году исполняется 50 лет вашей творческой жизни в Томской драме. За что любите театр, где работаете уже столько лет?

— До Томска я три года проработала в Новосибирском театре юного зрителя (ныне — театр «Глобус»). Моя любовь к Томскому театру драмы, как, впрочем, и к городу, случилась с первого творческого сезона. К счастью, она оказалась взаимной. Мне повезло: я сразу попала к хорошему режиссеру, спектакль «Валентин и Валентина», где я сыграла свою первую роль, имел большой успех в городе. Сегодня я знаю абсолютно точно, что есть зрители, которые полюбили меня как актрису именно после роли

Валентины. Меня тепло принял город, тепло приняли в театре. Я застала целую плеяду замечательных актеров, легенд Томской драмы. Тамара Павловна Лебедева, Людмила Ивановна Долматова прониклись ко мне, помогли, поддерживали и опекали. Театр в тот момент был на подъеме: было много талантливых режиссеров, ярких спектаклей, интересной работы. У меня быстро возникло ощущение, что Томск и томский театр — это мое, мне здесь хорошо. И оно, это ощущение, не покидает по сей день.

— Актеру азартнее работать, когда он молод, жаждет до работы и делает свои первые шаги в любимой профессии или когда за плечами есть солидный творческий багаж?

— Азартно работается, когда интересно. А интересно становится, когда ты выходишь за привычные для себя рамки. Самое большое счастье для актера, когда режиссер раскрывает в тебе творческие грани и возможности, о которых ты сам не догадывался. Входить из зоны комфорта непривычно, иногда страшно, но это нужно делать обязательно время от времени. В этом развитие. Так, например, было с ролью Нины Бегак в спектакле «В этом милом старом доме» — моей первой характерной ролью после череды лирических героинь. Или с Голдой в «Поминальной молитве». Я сыграла эту мудрую, во всех смыслах зрелую женщину в довольно молодом еще возрасте. И безмерно благодарна режиссеру Олегу Пермякову, который мне ее доверил, внушил уверенность и вообще позволил совершить безболезненный переход на возрастные роли. А с каким удовольствием я каждый раз играла комедийную Софью Карпущину в «Окаянных снах»!



«Окаянные сны»



«Анна в трюках»



«Васса и другие»

— **Что должно быть изначально в актере, чтобы из него получился крепкий профессионал?**

— Разные составляющие должны сойтись. Актерская школа важна, она дает знания. Но все остальное приобретается «на ходу», непосредственно в процессе работы. Здесь большую роль играет удачное, «правильное» окружение. Еще артист, чтобы состояться в своем деле, должен соображать. И сам себя делать. Он должен понимать, что ему нужно постоянно двигаться вперед, развиваться во всех смыслах и отношениях.

— **После какой роли у вас появилась уверенность в своих актерских силах и возможностях?**

— Она не появилась до сих пор. Каждая премьера — это экзамен. Уверенность может быть в том, что ты точно знаешь и умеешь. В случае с ролями такого не бывает никогда. Новая роль — это окошко в другой мир, что там за ним — наверняка не знаешь никогда. И каждый раз боишься.

С возрастом и как вы сказали выше — опытом, это ощущение только усиливается. Возрастает ответственность. Когда ты молод, хочется играть как можно больше. Когда постарше становишься, хочется как можно лучше. Чтобы было не стыдно перед самим собой, перед старшими коллегами, которые в тебя вкладывались, перед зрителями, которые тебя когда-то полюбили.

— **О чем сегодня хочется разговаривать со зрителями через спектакли?**

— Я таких «высоких» слов не употребляю в принципе. Что с ними разговаривать? Надо выходить на сцену и играть для них. Так играть, чтобы у зрителей «щипало и замирало» как говорил Присыпкин в «Клопе». Почему мне в большинстве

своем не интересен современный театр: он не трогает. Сидишь в зале и никому не сострадаешь, никого не жалко, что бы они там на сцене ни делали и что бы ни говорили. Почему так происходит? Не знаю. Театр — живое искусство, должна быть взаимосвязь со зрителем. Но ее зачастую нет...

— **Если бы к вам обратился молодой человек или девушка, мечтающие о профессиональной театральной сцене, какой бы совет вы ему дали?**

— Такое время от времени происходит в Литературно-художественном театре ТГУ, которым я руковожу уже три десятка лет. Всегда стараюсь отговаривать ребят от этого шага. За очень редким исключением. Актерская профессия слишком ранимая и зависимая. Только со стороны это цветы, аплодисменты, главные роли. Никто не знает, сколько за всем этим тяжелой внутренней работы, слез, боли. А какая трагедия, когда новых ролей подолгу не дают... Надо иметь силы и характер, чтобы не сломаться и чтобы не произошла уродливая деформация твоей личности. Но те, кто по-настоящему заражен театром, готовы играть табуретку, лишь бы выходить на сцену и быть причастным к этому миру.

— **Что хочется пожелать самой себе в юбилейный год как актрисе и как человеку?**

— Не унывать. (Улыбается.) Сегодня в мире очень много уныния. Умение радоваться жизни, находить позитив в мелочах — большое искусство.

НЕДВИЖИМОСТЬ В КРАСНОДАРЕ



ВЫГОДНЫЕ УСЛОВИЯ

- Все компании работают по ФЗ-214, что гарантирует безопасность для покупателя.
- Цены на квартиры за 1 кв. метр — от 92 до 150 тыс. руб.
- Субсидирование процентных ставок от застройщика, варианты отделки white-box, «под ключ».

ООО «КВАРТИРНЫЙ ВОПРОС»
УЛ. ЛЕБЕДЕВА, 57, ОФ. 202

☎ 44-44-09, 50-321-0

NEDVIZHKA-AGENCY.RU

Агентство недвижимости «Квартирный вопрос» предлагает приобрести недвижимость в Краснодаре от ведущих российских строительных компаний: «ССК», «DOGMA», «ROMEX», «АСК», «Югстройимпериял», «InCity», «ЕкатеринодарСтрой-Инвест».

Дома с современной инфраструктурой расположены в разных районах Краснодара — от центра до окраины. Познакомьтесь с планировками, ценами, расположением ЖК можно в офисе агентства недвижимости.

**ПРИЯТНЫЙ БОНУС — ДЛЯ ВСЕХ
ПОКУПАТЕЛЕЙ ОФОРМЛЕНИЕ
СДЕЛКИ БЕСПЛАТНО!**

*Звезда не звезда, но жизнь сейчас такова,
что под рукой нужно иметь свой огородик (с).
Глянула я тут на помидоры по 400 рублей и
ощутила, что таки да, огородик было бы неплохо.*

Хотя у меня с детства антидачная прививка. Потому что сначала езда в битком набитом автобусе с бабками-тяпками и в одежде фасона «я надену все худшее сразу». Ну, чтоб не жалко было, если в давке испачкают или порвут. Потом пеший марш-бросок до дачи. И затем десант на грядки: посадка или прополка, сбор или полив. Господи, как же всего этого не хотелось в детстве!

Хотя надо сказать, что были на даче и свои благословенные моменты. Когда после отбытия трудовой повинности накрывался изобильный стол, и вся семья обедала. Неторопливо, с разговорами и очень вкусно. А потом дачная сиеста! У кого сон-час, а у кого — читальный! Драгоценное время наедине со старым потрепанным томиком Бунина или Куприна, Чехова или Дюма. Летний полдень, сонная тишина веранды, только ты и Книга...

Но, в целом, дачу я не любила. В том числе и по эстетическим мотивам. Она у нас была яркой иллюстрацией к песенной фразе «я его слепила из того, что было». Дефицит же всего!

Не то что сейчас. Боже, какая пришла дачная красота и эстетика! Какие беседки и перголы! Какие зоны для барбекю! Или, например, готовые грядки. Чудесная идея. Сразу тебе с креплениями и бортиками, повыше и пониже, дерево или пластик. Одни мои знакомые, правда, с грядками немного перестарались и сделали борта из камня. Получилось основательно, дорого-богато, «на века». Но зимой их огородик прямоугольными формами и благородным камнем теперь немного напоминает небольшой акрополь. Так что лучше все-таки из традиционных материалов. ☺

Выбор сейчас есть всего! Мне, например, очень импонирует миниформа зем-

леделия — выращивание микрозелени. В обычных цветочных горшках разводи хоть плантации салата, хоть клевера. И вкусно, и полезно, и веселенькая она, микрозелень эта... Напоминает сказочный газончик для мини-человечков, свиловских лилипутиков или волковских жевунов.



ГАЛИНА ЗАВГОРОДНЯЯ
@gavgorodnyaya

Кто не любит мини и в душе Церетели, тому, конечно, нужны большие формы дачного искусства. Теплицы. Огромные, в рост! Заходишь в этот залитый солнцем храм земледелия, в нагретое, как в баньке, пространство, а там свои запахи, своя атмосфера. И они... Огурчики, перчики, помидорчики. Райский сад, простите, огород.

Но огородики — это ведь не только про материальное, про экологически

чистое, про хлеб насущный и спасение от магазинных цен. Нет, не только. Иначе не было бы столько цветов на даже самых маленьких и скромных участках. Царственных роз и пионов, торжественных георгинов, простеньких бархатцев, жизнестойких астр и «потомучто» гладиолусов. Самая доступная к посещению галерея в мире. Тут тебе и Дюрер, и Ван Гог, и Моне. Для души, для глаз. Для эстетического удовольствия, для красоты, которая спасет мир. Хотя бы в душе.

Ведь созерцание растений, работа с ними — огромный ресурс для нас. Природа лечит, успокаивает, очищает мысли. Заземляет (какое верное слово). Иногда нужно в буквальном смысле заземлиться — встать на нее, прикоснуться руками и почувствовать, как уходит напряжение.

В недавние ковидные времена возможность выехать на природу многих спасала. Прежде всего, психологически. И прогулка по лесу, и выезд на дачу — все шло в копилку ресурса. А он тогда ой как был нужен. Да и сейчас тоже.

Посмотреть. Походить. Подышать.

Ну, а уж вкупе с удовольствием сорвать крепенький огурчик с грядки, хрусткую редиску, сладкую морковь... Заварить листочки мяты, вдохнуть аромат спелой малины, полюбоваться бутонами роз...

Пожалуй, у моей антидачной прививки закончился срок действия. ☺

**...Самая ДОСТУПНАЯ к посещению
ГАЛЕРЕЯ в мире. Тут тебе и Дюрер,
и Ван Гог, и Моне. ДЛЯ ДУШИ,
для глаз.**

LOOK & Style*

СИМВОЛ СВОБОДЫ

В летней коллекции Pinko деним стал настоящим символом свободы и женственности. Джинсовые рубашки и платья, ультрасексуальные топы и шорты позволяют создавать бесконечное множество образов в ритме жизни большого города. Жизнь состоит из моментов. Джинсовая коллекция Pinko — это предвкушение большого, яркого приключения.



* «ОБРАЗ И СТИЛЬ»



ALBERTA FERRETTI



GIORGIO ARMANI

DAISYKNIT

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР ВЫПУСКА

SANDRO



DAISYKNIT

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР ВЫПУСКА



GIORGIO ARMANI

BLEECKER & PRINCE



JOHANNA ORTIZ



COPERNI



ISSEY MIYAKE



LE JOURNAL INTIME

ЗОНА ОТДЫХА

ТРЕНД-РЕПОРТ НА ЛЕТНИЙ СЕЗОН: ЯРКАЯ ЦВЕТНАЯ ПОЛОСКА, ПЛАТФОРМА И ЗВЕРИНЫЕ ПРИНТЫ. ОКУНАЕМСЯ С ГОЛОВОЙ В ДОЛГОЖДАННЫЙ ОТПУСК И ВОСПОЛНЯЕМ НЕДОСТАТОК ВИТАМИНА D В НОВИНКАХ ИЗ ПОСЛЕДНИХ КОЛЛЕКЦИЙ.

Подготовила: Анастасия Калугина

Фото: Архивы пресс-служб

EVREN KAYAR

PACO RABANNE



LASTELIER



BALENCIAGA

TIFFANY&CO

BOTTEGA VENETA

ХОЗЯЙКА МОРЕЙ

Придя к выводу, что «принцев мало и на всех их не хватает», дизайнеры решили дать нам собственное руководство, как превратиться в сказочных принцесс: босоножки цвета морской волны, колье из ракушек и юбки с пайетками, напоминающими чешую экзотических рыбок, – модная фантазия в духе королевы Атланты и диснеевской Русалочки.



NAEEM KHAN



ALBERTA FERRETTI

DAISYKNIT

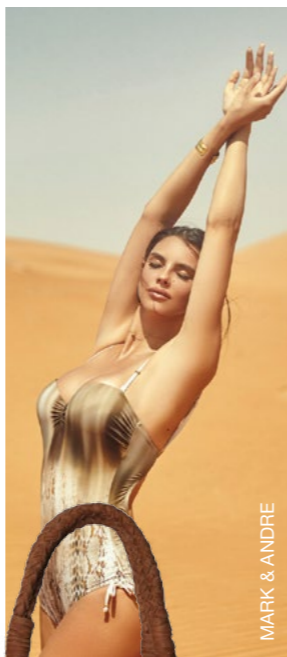
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР ВЫПУСКА



GENNY



ALBERTA FERRETTI



MARK & ANDRE

ZIMMERMANN



SAINT LAURENT



JOHANNA ORTIZ

DAISYKNIT

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР ВЫПУСКА



TOM FORD



CHRISTIAN DIOR

КАРМАН ШИРЕ

С легкой руки дизайнеров извечная дилемма между красотой и комфортом, наконец, разрешена. К расслабленным туристам, любителям рыбалки и другим ценителям брюк карго этой весной примкнули многочисленные it-girls. Атласные, с яркими принтами или фурнитурой, отныне брюки с многочисленными карманами можно носить при любом удобном случае – и с любимой униформой дачницы, и с вечерними босоножками на каблук.



STELLA MCCARTNEY



ETRO



CIAO LUCIA

МОБИЛЬНАЯ ПЛАТФОРМА

На волне спортивных настроений и ностальгии по эпохе 90-х босоножки на массивной платформе – снова гвоздь летней программы. Они привлекут внимание к загорелым ногам и сделают любой образ праздничным. Добавить здесь нечего – разве что мини-юбку или расслабленные джинсы-клеш.

SKORPIOS



CHRISTIAN LOUBOUTIN



PIERRE HARDY

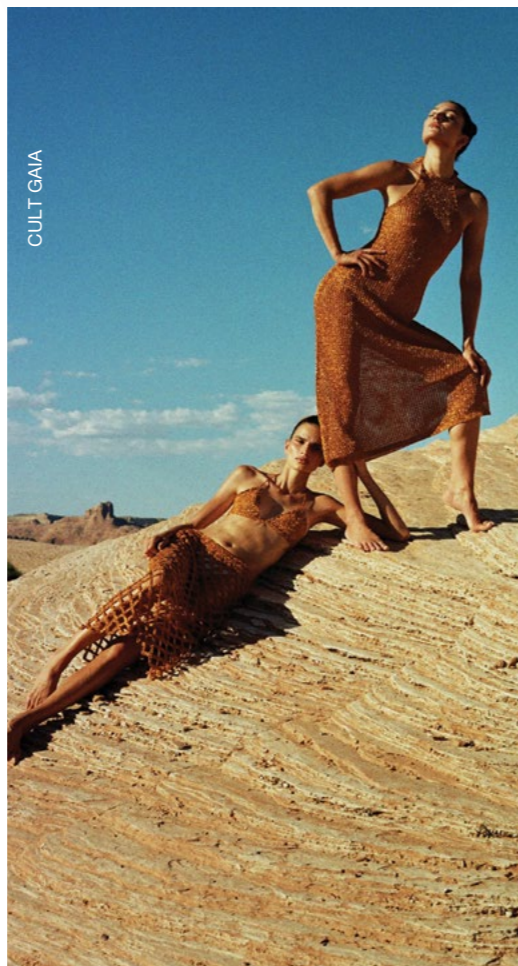


VERSACE

ЧТО МНЕ ЗНОЙ

Подобно очарованным странникам, этим летом дизайнеры отправляются за вдохновением в пустыню. Ультралегкие тренчи цвета хаки, вязанные крючком платья и сарафаны, украшенные тигровым принтом, наверняка придется кстати во время ралли по барханам. Впрочем, и в бетонных джунглях мы без труда найдем им применение!

ROGER VIVIER



CULT GAIA



ROBERTO CAVALLI



BY FAR



BOTTEGA VENETA

BURBERRY



BALENCIAGA

НА НАШУ ГОЛОВУ

Дизайнеры расширяют фан-базу: в бейсболке с логотипом любимого бренда не страшно показаться ходячей рекламой. Эти новинки помогут заявить о ваших модных взглядах, а заодно определиться с выбором наряда выходного дня – в том случае, если после отдыха на пляже вам предстоит отправиться на вечеринку.



COACH



SANDRO

DAISYKNIT

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР ВЫПУСКА



CLAUDIE PIERLOT

DAISYKNIT

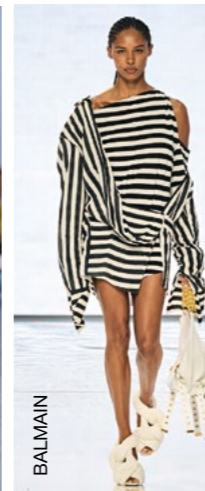
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР ВЫПУСКА



JIL SANDER



KENNETH COLE



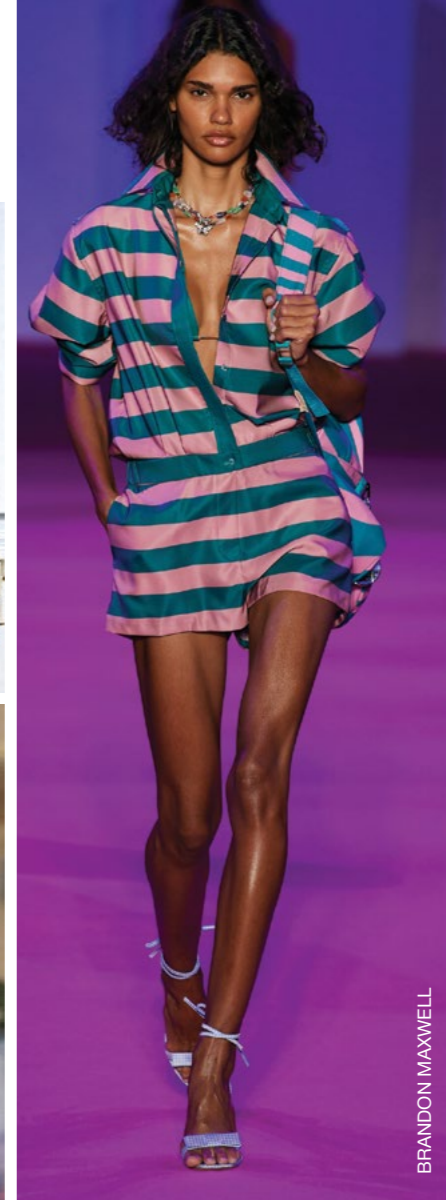
BALMAIN

PATBO



ЧТО ВЫ ТВОРИТЕ?

Дизайнеры, словно художники, рассматривают одежду как произведения искусства и призывают нести арт в массы – прямо на себе. Ваше отсутствие на выставке Фрэнк Стеллы этим летом легко компенсируют свободные платья, топы и юбки, украшенные яркими абстрактными полосками. Да будет цвет!



BRANDON MAXWELL



GIAMBATTISTA VALLI



BOTTEGA VENETA

BOTTEGA VENETA



BALENCIAGA



BOTTEGA VENETA



ЗАКОНЫ ДИНАМИКИ

Любовь дизайнеров к спорту, похоже, не знает границ. Отсюда и обилие соответствующей экипировки на подиумах. Укрепить волю к победе, а заодно и настроиться на красивую игру этим летом помогут платья в теннисном стиле, кроссовки на массивной подошве и облегающие топы самых ярких расцветок.



ANNA SUI

LOEWE



SANDRO



LORO PIANA



MAJE

На Веронике:
платье *Ermanno Firenze*,
обувь *JimmyChoo*

DAISYKNIT

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР ВЫПУСКА

HOME SWEET HOME*

Фотограф и продюсер: НАТАЛЬЯ ГРИБОВА
Стилист: СВЕТЛАНА ГОЛЯКОВА
Макияж и прическа: ЕКАТЕРИНА МЕДВЕДЕВА
Модели: ВЕРОНИКА СПИВАКОВА,
МАРИНА СТЕПАНОВА, LILI OSTENRIED
Локация: DROZD HOUSE



На Марине:
юбка *Ermanno Firenze*,
блуза *Pinko*.



На Lili:
пеньюар *Ermanno Firenze*,
палантин *Ermanno Firenze*

ГАЛАНТНАЯ ЭПОХА

*Блеск и утонченность светской жизни,
струящейся в изящных гостиных.
Хрупкость и изысканность юных нимф,
похожих на фарфоровые статуэтки.
Отрешенность от тягот мира
в пользу легкости бытия — как
ода человеческому гедонизму.*

Продюсеры: **Россана Шульгина**, t.me/rossanash, **Кристина Грицан**, t.me/_christina_gritsan
 Фотографы: **Ева Соловьева**, t.me/punchlineee_1, **Радий Ринатович**, t.me/RadiyRinatovich
 Модели: **Мария Семенова**, t.me/mintxss, **Влада Ушакова**, t.me/vladaushakova
 Модельное агентство: **MK Model Agency**, vk.com/mkmodels
 МУАН: **Ульяна Тымченко**, t.me/ulianayarts, **Александра Федчук**, t.me/chichaykina_makeup,
Анастасия Янгальшева, t.me/iangalysheva_makeup
 Флорист: **Екатерина Дубровина**, t.me/thekatrins
 Видеографы: **Олеся Барышева**, t.me/Baryshevaolesya,
Юлия Мицкевич, t.me/Ulanmi, **Вера Метелева**, t.me/vera_meet
 Аксессуары для съемок: t.me/oi_hochy
 Кольца: **Ирина И.**, t.me/choker_nosi
 Кондитерские изделия: **Анастасия Чаркова**, vk.com/greenspines
 Декор и сухоцветы: t.me/floweromsk











МЕЧТЫ СБЫВАЮТСЯ

DAISYKNIT

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР ВЫПУСКА

Коллекция Akhmadullina Dreams Spring-Summer 2022 – это особенный мир, наполненный волшебными персонажами, необычными сюжетами и мечтами, которые обязательно сбудутся в этом сезоне. Главный мотив коллекции – жизнь на природе: медведи, лисы и зайцы проводят время в огороде и в саду, собирают яблоки и груши, устраивают пикник. Эти мотивы соединяются в принтах с диджитальными, поддерживая один из самых актуальных трендов – единство природы и современных технологий.

КОЛЛЕКЦИИ / ЛИЦА / БЕСТСЕЛЛЕРЫ

МАГИЯ ТАНЦА

Российский бренд белья Le Journal Intime представил коллекцию Duncan, вдохновением для которой послужили образы великих танцовщиц – Айседоры Дункан, Майи Плисецкой, Пины Бауш. Модели коллекции адресованы смелой, легкой женщине, которая кружит в вихре жизни, словно в танце, чувствуя ритм своего тела, понимая свое предназначение. В коллекцию вошли 9 бюстгалтеров, 5 видов трусиков, силуэтообразующее платье и шорты. Le Journal Intime сохранил надежную поддержку груди у всех моделей бюстгалтеров, усилив детали конструкции для лучшего формирования силуэта.



ПОЛНОЕ СОВПАДЕНИЕ

Коллекция браслетов Match Up для женщин и мужчин от итальянского бренда Bikkembergs — это сплав спорта и элегантности. Смешение ярких цветов создает элегантный контраст с кожаными ремешками ручной работы, украшенными тиснением в виде логотипа Bikkembergs. Все детали изготовлены из гипоаллергенной стали с отделкой Silver или Gun Metal и украшены искусственными бриллиантами круглой огранки, что демонстрирует заботу бренда об окружающей среде. Эксклюзивная застежка позволяет носить браслет Bikkembergs на любом запястье.



ЛИНИИ БУДУЩЕГО

Следуя принципу австрийского архитектора-модерниста Адольфа Лооса, считавшего, что «развитие культуры происходит одновременно с исчезнове-

нием украшений с предметов повседневного обихода», итальянский бренд Furla создал коллекцию сумок Linea Futura в эстетике минимализма. Их простая и строгая архитектура не требует дополнительных украшений. Модели представлены в 11 оттенках от нейтрального до неоновых, а главным материалом коллекции стала натуральная кожа, переработанная в соответствии с сертификацией Global Recycled Standard и представленная в новом, оригинальном виде.

DAISYKNIT

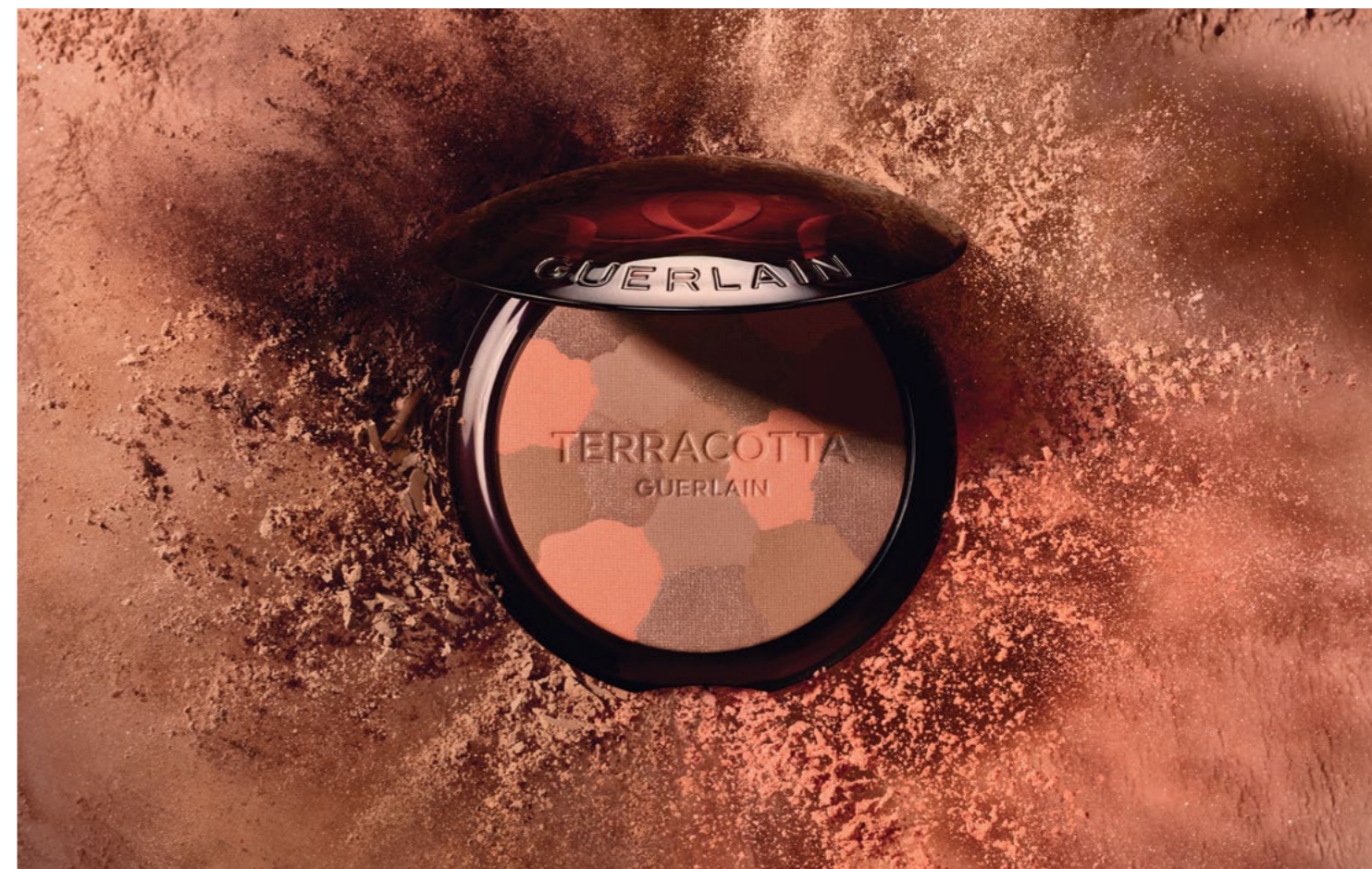
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР ВЫПУСКА

BODY & Beauty*

НЕЖНОЕ СИЯНИЕ

Новая бронзирующая пудра знаменитой линии Guerlain Terracotta Light обладает суперлегкой текстурой и на 96% состоит из ингредиентов природного происхождения. Благодаря усовершенствованному составу новая Guerlain Terracotta Light наносится невероятно ровно, придавая коже здоровый оттенок загара, сияние и свежесть.

* «ТЕЛО И КРАСОТА»





ОЛИВЕРНЫЕ СЫВЫ

Лето – идеальная пора, чтобы чуть больше времени уделить себе. Легкие увлажняющие бальзамы и защитные маски станут незаменимыми спутниками с приходом первых по-настоящему жарких дней. А расслабляющие домашние spa-ритуалы помогут снять напряжение и настроят на волну удовольствий.



В ЖАРКИЙ ПОЛДЕНЬ

Все гениальное просто. Вот и гель для душа NUXE Prodigieux Floral на ура справляется с поставленной задачей: деликатно очищает и увлажняет кожу, не нарушая ее естественный гидробаланс. В качестве приятного бонуса - легкий цветочный аромат, сотканный из нот нежной магнолии и терпкого мускуса в окружении цитрусовых аккордов. Добавьте сюда приятный освежающий эффект в финале и получите идеальное средство ухода в теплое время года.

БЕЗ ФИЛЬТРОВ

Словно самый лучший фильтр, бальзам Clarins Baume Beaute Eclair моментально стирает следы усталости, разглаживает мимические морщины и придает коже сияние. Магия? Вовсе нет, всего лишь идеально сбалансированная натуральная формула на основе экстракта косточек барбадосский вишни и растительного комплекса Anti-Pollution. Для максимального эффекта бальзам можно нанести поверх дневного крема и приступить к макияжу - вау-эффект гарантирован.



ЛЕГЧЕ ЛЕГКОГО

Летом нам на помощь приходят средства с облегченной текстурой. Гидра-крем SVR Sensifine практически не ощущается на коже, но при этом хорошо увлажняет и снимает чувство стянутости и дискомфорта. Пантенол в составе оказывает успокаивающее действие, а масло авокадо помогает удерживать влагу в клетках, защищая кожу от обезвоживания.



BARBIE GIRL

В этом сезоне розовый цвет правит бал не только в летнем гардеробе, но и в макияже. У бренда Catrice в линейке оттеночных бальзамов Sheer Beautifying Lip Balm представлены самые модные оттенки: от пыльной розы и классического розового до цвета клубничной жевательной резинки. Помимо стойкого цвета средство гарантирует деликатный уход за кожей губ благодаря смягчающему аргановому маслу и экстракту макадамии в составе.

ВЕТЕР В ВОЛОСАХ

Активное воздействие ультрафиолетовых лучей, хлорированной и соленой воды - летом волосам приходится справляться с множеством «отпускных» факторов. Помочь им сможет кондиционер-защита от солнца и морской воды Swimcap из линии средств профессионального салонного ухода Philip Kingsley. Продукт не только создает на волосах невидимый барьер, препятствуя обезвоживанию и потере цвета, но и увлажняет и придает волосам блеск.





НЕЖНОСТЬ ПРОВАНСА

Невесомое молочко для тела Прованский мед французского бренда Laino ложится на кожу невидимой вуалью, приятно освежая и увлажняя. Еще одно важное преимущество средства – его гипоаллергенная формула на основе органического меда и масла подсолнечника. Крем прекрасно впитывается, обладает успокаивающим и смягчающим действием, благодаря чему подходит для ухода даже за самой чувствительной кожей.

ПОКА ТЫ СПАЛ

Ночные маски - идеальное решение для уставшей и обезвоженной кожи, которая нуждается в экстрата-питании и увлажнении. Например, инновационное средство Pro Hyaluron Sleeping Mask от Maxclinic, представленное в сети РИВ ГОШ, содержит в составе одиннадцать видов гиалуроновой кислоты. Благодаря запатентованной формуле маска образует на поверхности кожи защитный барьер, а комплекс про-, пре- и постбиотиков сохраняет микробиом здоровым, помогая снять раздражение и воспаление.



DAISYKNIT

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР ВЫПУСКА



ДЗЕН И ПОКОЙ

Устроить себе прекрасную велнес-перезагрузку поможет расслабляющий spa-ритуал со свечами и ароматными бьюти-процедурами. Подготовить кожу к последующему уходу, а также снять накопившиеся за день стресс и напряжение поможет ароматическое масло для душа из чувственной линии Mer Des Indes бренда THALGO. Соприкасаясь с водой, тягучая янтарная текстура масла трансформируется в невесомую пену, оставляя на коже едва уловимый аромат нежного лотоса.

БРАЗИЛЬСКИЙ ВОСТОРГ

Подготовить кожу к пляжному сезону поможет увлажняющий крем для упругости тела Treme Treme de Jambu. Продукты премиального бразильского эко-бренда Feito Brasil, появившегося этой весной в сети «Золотое Яблоко», содержат природные ингредиенты, традиционно используемые в Бразилии. Например, в линии Feito – это джамба, гуарана и ягоды ясаи. Снабженный миксом экзотических масел и экстрактом кешью, Treme Treme de Jambu повышает тонус и упругость кожи и особенно рекомендуется к применению в области ног и ягодиц.



skin care lab. ARKADIA

- ✓ **НАУЧНАЯ ЛАБОРАТОРИЯ И СОБСТВЕННОЕ ПРОИЗВОДСТВО** оригинальных продуктов на основе ламеллярных эмульсий
- ✓ **ЛИНЕЙКА ДОМАШНЕЙ КОСМЕТИКИ ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТОВ И ТИПОВ КОЖИ**, включая восстанавливающие средства для реактивной чувствительной кожи
- ✓ **ЛИНЕЙКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ПРЕПАРАТОВ**, которые используются в медицинских клиниках, салонах красоты и центрах пластической хирургии



Крем Your Grace для профилактики и коррекции купероза, 3 280 руб.,
Крем-маска с фруктовыми кислотами Ivory для питания, увлажнения и выравнивания тона кожи, 2 330 руб.,
Сыворотка T active для чувствительной кожи, склонной к гиперпигментации, 2 060 руб.

По вопросам сотрудничества:
 тел. +7-913-808-70-39
 natalyamironova73 mirnata
 пр. Ленина, 80/1, 4 этаж, arkadia.spb.ru



Бесценные капли здоровья

Появление в университетском городе новой лечебно-диагностической клиники «CLEAN CLINIC», деятельность которой основана на принципах биохакинга — системного подхода к биологии человека, — процесс закономерный. Современная медицина пришла к выводу, что для сохранения здоровья и замедления процесса старения необходимо чрезвычайно осознанно относиться к своему организму.



Наша собеседники — учредитель уникальной томской клиники, являющейся частью федеральной сети: кандидат фармацевтических наук Сергей Николаевич Ефимов и научный консультант клиники, его сестра, кандидат медицинских наук Лидия Николаевна Федосова, врач интегративной медицины, акушер-гинеколог, блогер-миллионник. Говорим о целях создания «CLEAN CLINIC», о том, как и чем врачи клиники помогают своим пациентам, зачем нужен комплексный подход к организму и почему врачи XXI века понимают необходимость действовать на опережение и предупреждение болезней, а не только на их лечение.

— С каким инновационным предложением «CLEAN CLINIC» вышла на достаточно наполненный рынок медицинских услуг Томска?

Сергей: Наша клиника первая в Томске реализует такое направление, как инфузионная терапия. Рассматривая данный вид терапии как один из разделов биохакинга, мы на данном этапе представляем своим пациентам-томичам более 20 составов капельниц, которые могут помочь при самых разных проблемах или дефицитных состояниях. Спектр их действия достаточно широк — от помощи при весенних авитаминозах до поддержки мозга, печени, сердца, других органов, при выпадении волос, ухудшении памяти, общей слабости, кожных проявлениях. Конечно, очень актуальна на данный момент и тема постковидной реабилитации: у нас имеется специальная капельница, составленная из бьющих прямо в цель компонентов, которые помогают избавиться от многих осложнений COVID-19. Как фармаколог я вникаю в составы лекарств, понимаю, как они действуют, знаю, что успех достигается через синергизм: у нас же в коктейлях не один компонент, как это было раньше, а три и больше. И наш научный консультант Лидия Федосова думает над улучшением составов, дает идеи как практический врач.

Лидия: Я хорошо помню, что и раньше старшее поколение прокапывали, чтобы пожилые люди чувствовали себя лучше. Правда, чаще всего это делалось в условиях

стационара. А сейчас такая медицинская услуга доступна каждому, и день ото дня она набирает популярность. Заботиться о себе сегодня очень важно и круто, это говорит об осознанности и стремлении сохранить свое здоровье при помощи восполнения дефицита определенных витаминов и микроэлементов в организме. Сделать капельницу — и практически с первой процедуры увидеть, как ее результат отражается на здоровье волос, щитовидки, кожи и так далее.

— То есть, в пользу инфузионной терапии вы были убеждены еще до открытия клиники?

Сергей: Отмечу, что Лидия занималась темой интегративной медицины уже несколько лет. Ее, как и меня, всегда привлекали такие сферы, как правильный образ жизни, питание, прием БАДов, капельная терапия. А если учесть, что моим любимым предметом всегда была фармакология, то предложение открыть клинику стало для нас возможностью реализовать наш взаимный интерес к одному из направлений биохакинга.

— Можно прийти в вашу клинику и попросить сделать капельницу «от усталости» либо «для похудения»? Или назначение врача все же необходимо?

Сергей: Когда к нам приходит пациент, предположим, с лишним весом, проблемами со сном и так далее, то сначала с ним обязательно общается терапевт. Прием длится от 45 минут до 1,5 часов. Такая продолжительность обусловлена необходимостью выяснить полный анамнез человека. После сдачи анализов, уже на второй встрече назначается индивидуальный курс капельной терапии, расписывается и другое лечение, о котором не следует забывать, чтобы добиться успеха. Если человек заинтересован оценить и отладить свое здоровье, то врачи назначают настоящий чекап — комплексные анализы крови (и эта услуга у нас на 15-50% доступнее по цене, чем в других лабораториях) и делают бесплатную расшифровку анализов.

Лидия: В моих специальных опросниках много пунктов: начиная от «Какое у вас либидо?» и заканчивая «Как вы спите,

НАШ ПОДХОД — не узконаправленный: капельница — и ты ЗДОРОВ навсегда. Только КОМПЛЕКСНОЕ ЛЕЧЕНИЕ.

что едите?» и так далее. Уже по ответам на эти вопросы я могу многое понять. Как врач я считаю, что утверждение «совершенно здоровых людей — нет» правдиво. Становится все больше людей, которые убеждены: болезнь нужно предупреждать. Биохакинг как раз направлен на то, чтобы действовать превентивно, на опережение. Даже многие генетические проблемы могут не «догнать» человека, который будет заниматься собой, вести правильный образ жизни, регулярно компенсировать свои дефициты. Экология, генетика, медицина — это 50% нашего здоровья. А вот то, как мы заботимся о своей оболочке, — еще 50%.

— То есть речь идет о комплексном подходе?

Сергей: Врач назначает капельную терапию и не только. В чем идея? Капельная терапия — это стержень. А есть еще множество разных ответвлений: правильный режим питания, сна и бодрствования, физическая активность, прием БАДов (в том числе перорально), одобренных официально. Капельная терапия действует быстро и эффективно, но если все остальное не соблюдать, она не будет давать необходимого результата, если точнее, будет давать, но не надолго. Вот почему при необходимости мы непременно даем направление к узким специалистам, выстраивая контакты и с гастроэнтерологами, и с урологами, и с гинекологами, и с эндокринологами, и с УЗИ-диагностками.

Лидия: Наш подход — не узконаправленный: капельница — и ты здоров навсегда. Только комплексное лечение. Ты это понимаешь, когда часто сталкиваешься с пациентами, имеющими запущенные проблемы: нет энергии, желания работать и жить. Таким людям нужно помогать, и в этом отношении капельницы — идеальное решение. Но они не заменяют

отдельно базовой заботы об организме и нормальном образе жизни. Этим занимаются уже и другие направления биохакинга — в частности, нутрициология. Очень часто люди годами портят себе баланс в организме, нарушая микрофлору. То, что они тоннами пьют в виде добавок или витаминов, может не усваиваться. И в этом отношении инфузионная терапия хороша.

— Капельная терапия — это медицина для людей максимально осознанных?

Лидия: На мой взгляд, пациенты сейчас другие, более думающие, внимательные к себе. Предпринимателям, бизнесменам, людям интеллектуальных сфер деятельности необходим высокий уровень энергии. А в наши дни и у молодых иногда сил нет уже с утра. И вот чтобы разобраться в своем организме, они обращаются к врачу. К счастью, к нам все чаще приходят с конкретным запросом: «Я хочу проверить себя». Даже когда у людей внешне все вроде бы в порядке. Как говорит мой научный руководитель, инфузионная терапия — это медицина для избранных, то есть для тех, кто понимает важность своего здоровья. Мы на практике знаем: пока человек сам не придет к этому, бесполезно ему что-то внушать. К счастью, сейчас становится модным быть здоровым. Модно заниматься спортом, модно принимать витамины и добавки, модно восполнять дефициты и выглядеть моложе, чем твои цифры в паспорте.



Клиника инфузионной терапии, ул. Вершинина, 43, тел. 51-25-00, clean-clinic.su



Композиция интригующего и соблазнительного аромата *Very Good Girl Glam* от *Carolina Herrera* искрится нотами спелой вишни в окружении терпкой ванили. Новый парфюм получился еще более откровенным и женственным, нежели его предшественник *Very Good Girl*. Изменился и флакон – теперь знаменитая туфелька на шпильке переливается гламурным розовым блеском.



Одним из главных секретов красоты Клеопатры принято считать знаменитую молочную ванную. Чтобы повторить бьюти-ритуал египетской царицы, достаточно бросить в теплую воду одну из шипучих таблеток *Thalgo* из spa-коллекции *Mer Des Indes*. Сладкий пудровый аромат моментально наполнит ванную комнату, а «молочная» вуаль приятно окутает кожу, подарив ощущение гармонии и умиротворения.

Пептиды – невероятно популярный компонент в современной косметологии. Эксперты уверены, что именно им под силу повернуть время вспять, вернув коже сияние и упругость. Верным тому подтверждением станет ночной крем *AOMY Night Cream*, который, словно по мановению волшебной палочки, запускает процесс естественной выработки коллагена в клетках.



Благодаря особой технологии *Guerlain* бальзам *KISSKISS BEE GLOW* имеет мягкую кремовую текстуру, насыщенную и притягательную, словно мед. Смягчающая формула, обогащенная пчелиным воском и эфирным маслом прованской лаванды, легко наносится, защищает и питает кожу губ. Весенне-летняя коллекция выполнена в четырех притягательных оттенках.



О важности использования средств с SPF не только летом и не только на море известно давно. Солнцезащитный флюид *Lierac Sunissime Fluide SPF 50* буквально создан для жизни в большом городе. Помимо повышенной степени защиты от солнечного излучения средство прекрасно ухаживает за кожей, гарантируя интенсивный увлажняющий эффект благодаря гиалуроновой кислоте в составе.



ПОЧЕМУ JANSSEN COSMETICS РЕКОМЕНДУЮТ КОСМЕТОЛОГИ И ЭКСПЕРТЫ BEAUTY-ИНДУСТРИИ

- Профессиональные препараты для домашнего применения;
- Научный подход, прогрессивные формулы, современный формат;
- Результат дома – как после салонных процедур;
- Максимальная концентрация природных ингредиентов;
- Целевое назначение – по приоритетным потребностям кожи;
- Альтернатива инъекциям – без ограничений и дискомфорта;
- Для мужчин и женщин, для любого типа кожи, для любого возраста.



Компания «Премиум К & М»,
Тел.: 8(3822) 46-88-08, 8-952-886-06-35.
Время работы с 10-00 до 17-00,
сб., вс. – выходной



Официальный дистрибьютор инъекционных препаратов и расходных материалов для косметологии и эстетической медицины.



Эксклюзивный региональный дистрибьютор профессиональной косметики Janssen Cosmetics и Inspira Cosmetics.



До операции

БЛЕФАРОПЛАСТИКА

— это общее название операций в периорбитальной области для устранения возрастных изменений или других несовершенств, вызванных излишками подкожного жира, провисанием кожи, атрофией жировой ткани в области бровей и грыж в области век (птоз).

Пациентка Ирина обратилась в «EYEClinic» с жалобами на нависание верхнего века, мешки под глазами, морщины в области верхних и нижних век, что придавало лицу уставший вид, добавляло возраст. Специалисты клиники предложили Ирине план лечения, состоящий из операции по круговой блефаропластике, а также предоперационной подготовки и восстановительных процедур, которые были проведены врачами клиники эстетической косметологии «REVITAL».

Почему EYEClinic

Успех эстетической блефаропластики во многом зависит от квалификации, опыта хирурга. Именно офтальмолог знает анатомические особенности глаза, воспринимает глаз как функциональную систему, которая после операции должна выполнять свою работу, а не только иметь красивый внешний вид. Специалист должен знать, какие патологические процессы могут развиваться вследствие выполнения тех или иных манипуляций, и как предупредить возникновение осложнений.

В «EYEClinic» операции по блефаропластике проводят врачи-хирурги, имеющие специализацию в области офтальмологии — это делает процесс максимально безопасным для органов зрения. Операции проводятся с использованием специального микроскопа, что позволяет снизить нагрузку на ткани и получить максимальный косметический результат.

Офтальмохирурги клиники используют в своей работе только проверенные методики, сертифицированные материалы, препараты, позволяющие ускорить восстановительный период. Клиника оснащена высокотехнологичным хирургическим, анестезиологическим, реабилитационным оборудованием, отвечающим стандартам мировой медицины.

Безусловно, самое главное — качество проведенной операции. Однако подготовка и реабилитация тоже влияют на ее исход. Принципиальная позиция «EYEClinic» — работа только в тандеме с врачами-косметологами. От этого зависит то, как будет выглядеть пациент после операции, как «откроется» его взгляд, насколько быстро спадут отеки и синяки, как заживут швы. Применение косметологических реабилитационных процедур способно ускорить период восстановления в несколько раз.

Рекомендации после операции

Избегать прямого попадания солнечных лучей до полной регенерации кожи вокруг глаз, в течение двух месяцев не использовать декоративную косметику, периодически наблюдаться у косметолога и офтальмолога, следить за состоянием кожных покровов.

«EYEClinic» предоставляет своим пациентам сервисное послеоперационное ведение. В течение года после операции по блефаропластике они имеют возможность бесплатно получать наблюдение и поддержку хирургов и персонала клиники по вопросам, связанным с операцией.

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

Пациентка Ирина была направлена на консультацию к врачу-косметологу клиники эстетической косметологии «REVITAL» — пластическим хирургом Центра семейной офтальмологии «EYEClinic» в связи с запланированной операцией блефаропластики и необходимостью решить вопрос о предоперационной подготовке и послеоперационной реабилитации.

Предоперационная подготовка

Данный этап необходим, чтобы, во-первых, эффект от операционного вмешательства был максимальным, а во-вторых, чтобы реабилитационный период прошел максимально комфортно. Комбинированный подход (использование возможностей пластической хирургии и косметологии) в решении эстетических задач всегда будет давать максимальный результат. Именно с этой целью в нашей клинике разработаны протоколы подготовки пациентов к пластическим операциям различного профиля. Объем подготовки зависит от исходного состояния кожи, сложности операции и времени, которым мы располагаем до ее начала.

Пациентка обратилась в «REVITAL» за один месяц до проведения блефаропластики. До этого времени она никогда не посещала врача-косметолога, но после осмотра Ирины стало очевидно, что состояние ее кожи возможно улучшить. Нашей задачей было увеличение регенераторного потенциала кожи пациентки в соответствующих зонах для ее максимально качественного восстановления, сокращения реабилитационного периода и правильного формирования послеоперационных рубцов.

Поскольку времени до операции было немного, мы выбрали методику плазмотерапии. Итогом нашей работы было видимое улучшение тонуса кожи, и пациентка отметила, что стала выглядеть моложе. Визуальные изменения отметила и врач-пластический хирург.

Реабилитационный период

Пациентка вновь пришла к нам на третий день после операции. В ранний и последующий реабилитационные периоды ей были назначены:

1. Курс микротоковой терапии для лимфодренажа и уменьшения отека тканей в послеоперационной зоне. Уменьшение отека было заметно уже после первой процедуры, что в дальнейшем способствовало восстановлению кровообращения в тканях, значительно сократило реабилитационный период и качественно улучшило его течение.
2. Процедура фототерапии для уменьшения гематом за пару дней.
3. Процедуры плазмотерапии на третьей и четвертой неделе после операции с целью улучшения состояния швов.

Применение косметологических процедур для подготовки к операции и после оперативного вмешательства — это залог успеха самой операции.

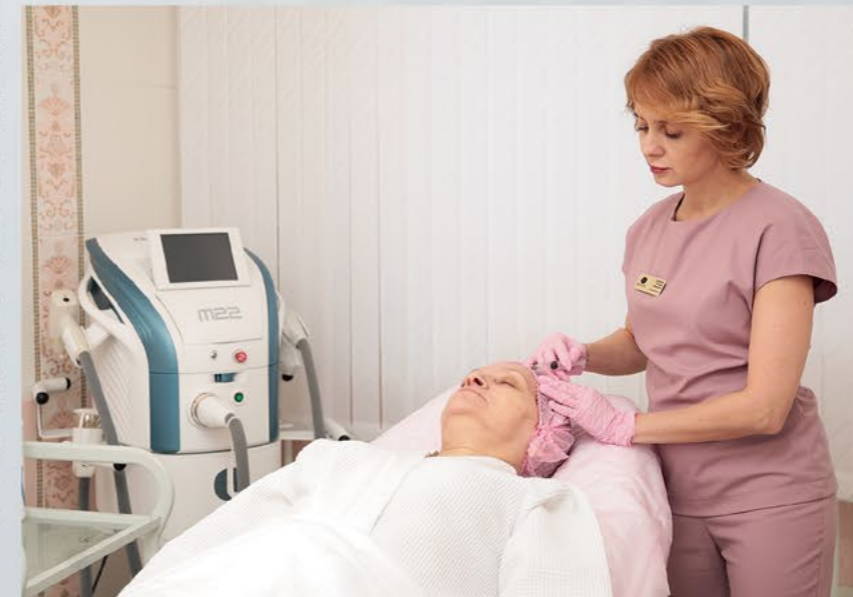


После операции и реабилитации

Наступил момент, когда я поняла, что мое лицо изменилось: морщинки и напывшие веки добавили ему возраста, а опущенные уголки глаз придали унылое выражение. Когда я решила на круговую блефаропластику, то целенаправленно обратилась в центр «EYEClinic», потому что пластическую операцию на глазах там делает именно хирург-офтальмолог. Мне очень понравилась работа и косметологов клиники «REVITAL». Точнее — я в полном восторге, потому что снова полюбила себя, снова начала улыбаться. Еще до операции я увидела изменения в лучшую сторону, а после блефаропластики, благодаря их восстанавливающим процедурам, у меня очень быстро сошли синяки, отеки и следы от швов. Теперь я гораздо чаще смотрюсь в зеркало, и постоянно получаю комплименты, реально чувствую себя моложе и увереннее. Жизнь мне снова кажется прекрасной.



ул. Нахимова, дом 13а, этаж 1
тел. 8 (3822) 900 200
eyeclinic.pro



пр. Фрунзе, 88
тел. 50-00-47
e-mail: revitaltomsk@mail.ru
revital_tomsk

АНТИ-ЭЙДЖ ГИНЕКОЛОГИЯ

Комплексный подход к здоровью стал неотъемлемой частью современной антиэйдж-философии, сулящей долгую, активную и полноценную жизнь во всех ее сферах. Сегодня практикующим врачам хорошо известно, что многие из женщин в возрасте «40+» настроены максимально длительно сохранять свою красоту, здоровье, молодость и сексуальность.

О женском здоровье и качестве жизни, а также о том, какими методами интимной реабилитации располагает современная медицина, мы поговорили с Еленой Викторовной Эль Акад, к.м.н., врачом акушером-гинекологом, маммологом, выпускницей международного института Prevent Age, интегративным доктором и главным врачом медицинского центра «Том Терра».

— Елена Викторовна, несмотря на то, что мы все чаще слышим об эстетической гинекологии, не все понимают, что она из себя представляет, зачем нужна и как влияет на общее состояние женского здоровья. Давайте проясним этот момент?

— Я буквально недавно вернулась с первого Национального конгресса «Anti-ageing и эстетическая гинекология», уже само его название говорит о том, что эти понятия взаимосвязаны. Да, сегодня эстетическая гинекология наконец-то «впечатана» в программу «активного долголетия» — там, где мы

говорили, что это образ жизни, питание, сон, физкультура, гормоны, теперь большими буквами написано еще и «Тазовое дно». (Улыбается.) Меня лично это несказанно радует. Эстетическая гинекология — относительно новая отрасль медицины, которая решает множество проблем женской интимной сферы без оперативного вмешательства, в амбулаторных условиях. Сегодня я редко встречаю женщин, которые сами приходят на прием с жалобами на недержание мочи, сухость и дискомфорт, снижение сексуальной активности — в основном все эти проблемы приходится «вытягивать», задавая наводящие вопросы при осмотре. Но именно они не дают женщине повседневно наслаждаться полноценной жизнью. С помощью эстетической гинекологии мы словно даем ей вторую жизнь, мы ее «активируем».

— Какими методами это осуществляется?

— Методы фактически те же, что и в косметологии — плазмолифтинг, инъекции гиалуроновой кислоты. С помощью плазмолифтинга мы стимулируем не только процессы обновления, формирования новых сосудов, тем самым восстанавливая и увлажняя слизистую, но и регенерацию тканей, пробуждаем мышцы, происходит обновление и омоложение клеток. Это достаточно универсальный, безопасный и безболезненный метод, не требующий реабилитации.

Введение препаратов гиалуроновой кислоты (интимная контурная пластика) в половые губы (большие и малые), капишон клитора, под слизистую влагалища увеличивает их объем, способствует нормализации тканевого обмена веществ и выработке коллагена. В целом, усиливается тактильная чувствительность половых органов, что дает больше ощущений во время секса и самой женщине, и ее партнеру.

С помощью данного метода также можно скорректировать асимметрию, решить проблемы недержания мочи, слабости мышц и зияния половой щели, что является причиной частых воспалений, кольпитов, молочницы, появления звуков во время полового контакта и т. д.

— Насколько это распространены проблемы?

— К сожалению, возраст дисфункции тазового дна растет. Среди женщин старше 40 лет ее имеют 70% — это те, кому необходима наша помощь. Среди женщин от 30 до 40 лет — 46%. Девушки 20-29 лет — 21%. То есть, на самом деле, это очень большая проблема. Чтобы было понятно, речь еще не о пролапсе, не об опущении и выпадении внутренних половых органов — нет. Но если уже есть нарушения — подпрыгнула или чихнула

во время приема врач-гинеколог должен взять определенные пробы и дать свои рекомендации по состоянию тазового дна каждой своей пациентке.

Я очень хочу, чтобы каждая женщина знала, что есть такие неоперативные методы, что у нее есть возможность улучшить качество своей жизни. Мы много внимания уделяем лицу и телу — стремимся сохранить молодой внешний вид. Но я всегда говорю: если забита «канализация» — никакие процедуры не помогут. Поэтому любовь к себе, забота

ЭСТЕТИЧЕСКАЯ гинекология — относительно новая **ОТРАСЛЬ МЕДИЦИНЫ**, которая решает множество проблем женской интимной сферы **БЕЗ ОПЕРАТИВНОГО ВМЕШАТЕЛЬСТВА**

— побежало, методы эстетической гинекологии являются хорошим решением и профилактикой. Вопреки стереотипу, что заниматься ей нужно только после климакса, — нет, чем раньше женщина начнет таким образом заботиться о себе, тем лучше будет результат.

— Если взять это направление, условно, какое количество проблем можно решить безоперационно?

— 40—50 процентов. Лучшая операция — та, которая не выполнена. (Улыбается.) Раньше было как? «Показаний к операции нет — когда выпадет, тогда придете». А сегодня мы как раз на начальных этапах можем помочь женщине интимной контурной пластикой устранить весь дискомфорт. Считаю, что сегодня эстетическая гинекология открыла нам новую веху. В течение последних 5 лет об этом говорили, но как-то негромко. Но женщины становятся более самостоятельными, более социально активными, обращают больше внимания на себя, на свои желания, на свое здоровье — это новая волна, и я очень рада, что этому вопросу уделяется внимание не только в коммерческих клиниках. Так, с 2022 года вступают в силу рекомендации о том, что

о себе — необходимы. Я редко сталкиваюсь с женщинами, которые абсолютно здоровы. По анализам — да. Но когда мы начинаем чуть глубже копать... Поэтому необходим комплексный подход к своему здоровью — анти-эйдж плюс решение дефицитарных состояний.

Опять-таки приведу в пример косметологию: здесь тоже превалирует интегративный подход — сначала витаминами устраняется дефицит микроэлементов, а уже потом идут необходимые процедуры и манипуляции. Правильный подход к женскому здоровью сегодня должен быть точно таким же.

ММЦ «Терра Медика» и ЦИМТ «Скэнар Прайд» объединились в единый товарный знак «Том Терра».



МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

ТОМ ТЕРРА

ул. Яковлева, 15, тел.: 77-03-03, 777-100,
terra-медика.рф terra_medica
skenarpride.ru skenar_pride

Макияж и укладка: Полина Горева, taplink.cc/goreva.p
Пиджак: брендовая одежда и аксессуары «Mango»,
ТРЦ «Изумрудный город», 2 этаж, тел. 90-84-64

ТЕХНОЛОГИИ ВЕЧНОЙ МОЛОДОСТИ



Современные технологии позволяют сохранить молодость лица и тела на долгие годы. Лидером среди постоянно развивающихся косметологических процедур является аппаратная anti-age косметология. Работа в ней, врачи косметологической клиники «Cher Ami» доверяют только самому современному, передовому оборудованию и использованию инновационных методик.

Основным преимуществом аппаратного омоложения и оздоровления, не требующего хирургического вмешательства, считается длительное сохранение результата. Оно позволяет заметно улучшить внешний вид и состояние кожи, произвести коррекцию лица и фигуры. Эффект достигается за счет безопасных, проверенных классической медициной методов физиотерапии. В процедурах используются аппараты с технологиями лазерного излучения, ультразвука, электрических токов, радиочастотной

энергии, вакуума и просто механического воздействия. Клиника «Cher Ami», чей успешный опыт насчитывает более 15 лет, у которой много благодарных постоянных пациентов и тысячи решенных эстетических и медицинских проблем, — один из лидеров в области аппаратной косметологии в Томске.

Помимо этого популярного направления, в клинике успешно применяется инъекционная и эстетическая косметология, включающая в себя и авторские методики. В основе процедур — высококачественная профессиональная косметика, которую можно также приобрести и для домашнего ухода. Врачи постоянно повышают свою квалификацию, посещают различные форумы, симпозиумы и выставки, чтобы всегда оставаться высокопрофессиональными специалистами и быть в курсе самых передовых медицинских и косметологических новинок. Таким образом, основными приоритетами в работе клиники можно считать высокое качество оказываемых услуг, комфорт и удобство пациентов, безопасность проводимых процедур, заботу и индивидуальный подход к каждому клиенту.

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



НАТАЛЬЯ ЗВАРЫГИНА, врач-косметолог.

Сочетает в работе современные технологии, выполняя инъекционные и аппаратные процедуры для омоложения, коррекции фигуры и контурной пластики. Считает аппарат **INFINI** лучшим решением для лифтинга и омоложения кожи, постакне и стрий. RF-лифтинг на аппарате объединяет сразу две методики — лечебный прокол эпидермиса и радиочастотный термолиз. По эффективности действие RF сравнимо только с пластической хирургией или сочетанием разных лазерных методов коррекции.

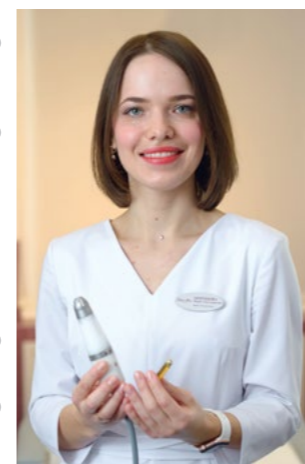
ТАТЬЯНА ЛОБОВА, врач-косметолог.

Владеет инъекционными методиками и профессиональными навыками по аппаратной косметологии. Рекомендует SMAS-лифтинг лица и тела на аппарате **ULTRAFORMER** — это эффективный и надежный способ подтяжки кожи лица и тела, отменяющий необходимость хирургического вмешательства. Благодаря воздействию аппарата кожа становится упругой и подтянутой. Процедура — внесезонная и может выполняться в любое время года.



МАРИЯ МИРОНОВА, врач-дерматолог, косметолог.

Специализируется на подборе и выполнении индивидуальных программ, с учетом запросов и особенностей пациентов. Считая безынъекционную мезотерапию современным и эффективным решением эстетических проблем, работает на аппарате **DERMADROP**, с помощью которого за счет высокого давления очищенного кислорода и сверхзвуковой скорости введения микрочастиц достигается моментальный омолаживающий эффект. В основе процедуры — действие швейцарских коктейлей с гиалуроновой кислотой, которые позволяют сократить морщины, скорректировать шрамы, постакне и акне.



КРИСТИНА МОГИЛЬНАЯ, врач-косметолог.

В совершенстве владеет самыми эффективными методиками аппаратной косметологии. Выделяет аппарат **CLATUU** как один из лучших способов борьбы с жировыми отложениями в области живота, талии, ягодиц, бедер, рук, второго подбородка и других зон тела. Безоперационная и безболезненная процедура дает видимые результаты уже за первый сеанс, за что ее часто называют «процедурой №1 в устранении жировых складок».



ВИКТОРИЯ АТРАШЕНКО, врач-косметолог, дерматовенеролог, трихолог.

Трихология — это новое направление клиники «Cher Ami». Потребность в хорошем враче-трихологе возникает практически у каждого человека — факторов, которые негативно влияют на состояние волос и кожи головы, множество. С помощью аппарата **ARAMO SMART WIZART** врач проведет диагностику кожи (дерматоскопия) и волос (трихоскопия). В результате без инвазивных вмешательств будут получены данные по влажности, жирности покрова, категории пигментации, состоянию пор, морщин, а также общей чувствительности. Проводимая диагностика волос позволит установить степень их выпадения, плотность, состояние капиллярных сосудов. Большинство людей имеют определенные проблемы с волосами: перхоть, себорея, раннее поседение, а также истощение и ослабление стержня волоса, из-за чего волосы ломаются, секутся или вовсе выпадают. Бывают заболевания, при лечении которых требуется подключение смежных специалистов. Для этого в клинике есть аппаратные методы лечения, а также проводится плазмотерапия.

Cher Ami
COSMETOLOGY

Косметологическая клиника «Cher Ami»,
ул. Красноармейская, 122/1,
тел. (3822) 55-63-55, ☎+7 (913) 855-63-55,
cherami.site

О МИФАХ
С УЛЫБКОЙ!

ЕЛЕНА СОКОЛОВИЧ

стоматолог-ортопед, основатель и руководитель клиник «Здрава»

Хотя современный человек и живет в век стремительного технологического прогресса, некоторые предрассудки и предубеждения словно записаны на подкорку его мозга. Это касается многих сфер, но особенно часто различные мифы и спровоцированные ими опасения и недоверие удерживают нас от обращения к врачам, в руках которых в прямом смысле находится залог нашей счастливой улыбки, — стоматологам.

Чтобы в очередной раз расставить все точки над «i», мы попросили Елену Георгиевну Соколович, основателя и руководителя клиник «Здрава», стоматолога-ортопеда с богатым профессиональным стажем, врача с особым душевным подходом к каждому пациенту развеять наиболее частые заблуждения людей в части стоматологии.

МИФ №1: После 25 лет можно забыть об ортодонтии (раздел стоматологии, занимающийся в том числе исправлением прикуса).

— Это, конечно, же заблуждение. Законы ортодонтии не зависят от возраста человека. (Улыбается.) Действительно, ребенку ортодонт скорее порекомендует поставить брекеты, когда прорежутся седьмые зубы. А до этого нужно готовить пациента аппаратами для расширения, так как брекеты — это уже самый конец лечения. Более быстрые результаты коррекции в подростковом возрасте объясняются большей податливостью челюстной кости. В этот период завершается формирование челюстно-лицевого аппарата. Но это совсем не значит, что ортодонтическое лечение взрослых невозможно. Благодаря инновационным технологиям выравнивание зубов и коррекция прикуса сегодня не имеют возрастных ограничений. Более того, в некоторых случаях они просто необходимы. Ситуация, когда врач-имплантолог не может сразу провести протезирование и направляет пациента сначала к ортодонту, — не редкость. Приведу пример из своей недавней практики: моей 50-летней московской пациентке было выполнено протезирование, но один из зубов верхнего ряда уже опустился в место смещения — почти до десны. При этом зуб хороший, первый моляр. Мы собрали консилиум и наши ортодонты предложили «подтянуть» его вверх с помощью установки ортодонтического винта. Прошел месяц и сейчас я наблюдаю, как постепенно он встает на свое место. Таким образом в 50 лет человек, можно сказать, поменял себе прикус. (Улыбается.)

МИФ №2: Беременным нельзя лечить зубы.

— Как же так не лечить?! Терапия нужна обязательно, зубы должны быть здоровыми! Конечно, лучше пролечиться еще в период планирования беременности. Но если проблема появилась во время вынашивания ребенка, препятствий к ее устранению нет. Напротив, нужно устранять любые риски инфекции, иначе это может вылиться в серьезные осложнения. Просто сообщите о своем положении врачу-стоматологу, и он подберет безопас-



ную анестезию, которая снизит стрессовые и болевые ощущения пациентки и никоим образом не навредит ребенку. Обезболивающие препараты нового поколения действуют строго в обрабатываемой области, не проникая в глубокие ткани и кровеносную систему. В них снижено содержание сосудосуживающих средств, поэтому ребенок во время лечения мамы не испытывает дискомфорта и нехватки питательных веществ.

МИФ №3: Вреда от рентгеновских исследований больше, чем пользы.

— Это совершенный миф! В настоящее время мы в основном используем прицельную рентгенографию, проводим исследование с помощью компьютерного датчика (визиографа), а не пленки, и разовая доза составляет от 1 до 3мкЗв. Это очень мало. Если вы избегаете рентгенологических исследований, боясь облучения, нужно помнить, что человеческий организм адаптирован к получению малых доз радиации, ведь ее воздействию мы подвергаемся постоянно. Среднегодовая доза облучения от естественного радиационного фона как природного, так и техногенного характера — 2мЗв, эта величина зависит от местности проживания. Поэтому бояться таких исследований не стоит, в работе стоматолога они очень помогают, ведь не всегда возможно определить «на глаз», насколько хорошо пролечены каналы зуба, какие воспалительные процессы идут внутри челюсти, и так далее. Интуиция, конечно, хорошее дело, но точность очень нужна в нашей профессии!

МИФ №4: «Восьмерки» — зло и подлежат уничтожению!

— Ну нет, это же зубы! Я против уничтожения зубов «направо и налево!» (Смеется.) Случаи бывают разные — вдруг и зуб мудрости кому-то пригодится, если он здоров и не беспокоит. Если он не мешает, если не двигает соседние зубы, что приводит к их скученности, — зачем же его удалять? Но бывает так, что «восьмерки» поражены кариесом еще до момента их полного прорезывания, как правило, если оно длилось долго и сопровождалось осложнениями. Нередко это связано с тем, что за ними трудно ухаживать зубной щеткой. В итоге восьмые зубы портятся. А поскольку их крайне сложно лечить, так как стоматологи не всегда могут до них добраться, их удаляют. Моя рекомендация такая: как только зуб мудрости начинает причинять какой-либо дискомфорт — сходите на осмотр к стоматологу, он точно подскажет, как лучше поступить в вашем конкретном случае.

НУЖНО не ТОЛЬКО тщательно чистить ЗУБЫ КАЖДЫЙ день, но и контролировать состояние ПОЛОСТИ рта, посещая своего СТОМАТОЛОГА.

МИФ №5: Профессиональная чистка зубов их не отбеливает, так зачем ее делать?

— Вот это крайне важный момент! Всем-всем пациентам я хочу донести: профессиональная гигиена полости рта необходима каждому. Да, мы ежедневно ухаживаем за зубами с помощью щетки и пасты, но не всегда такого ухода достаточно. Врачи наших клиник часто сталкиваются с последствиями такой недостаточной гигиены. Микробы, которые живут и размножаются у нас во рту, — это источник инфекции, которая может распространиться на весь организм человека. Недавно мне встретилась статья о том, что в результатах анализов пациента с перикардитом (воспалительное заболевание тканевой оболочки сердца) ученые обнаружили вид именно зубных микробов. Это источник кариеса, пародонтита, пародонтоза и других болезней полости рта. Поэтому нужно не только тщательно чистить зубы каждый день, но и контролировать состояние полости рта, посещая своего стоматолога. Да, чистка не отбеливает зубы, но качественно убирает налет и на полтона осветляет эмаль.

МИФ №6: Зуб под коронкой разрушается быстрее.

— Нет, это не так. Как правило, коронка не ставится на здоровые, живые зубы. Ее и устанавливают на депульпированный зуб, который становится очень хрупким, чтобы он не сломался. Ведь одно неверное движение — и он может расколоться. Поэтому коронки защищают зуб, но он должен быть действительно хорошо пролечен, чтобы там не осталось вторичного кариеса. А в дальнейшем за коронками нужен правильный уход. В течение полугода после установки зубы так или иначе начинают подвигаться, меняют свою форму, а в промежутки могут попадать остатки пищи. Я рекомендую всем использовать ирригаторы, чтобы их выполаскивать.

Напоследок скажу: никогда не бойтесь обращаться в стоматологическую клинику! Подход к здоровью и гигиене ваших зубов должен быть комплексным. Желаю каждому найти «своего» стоматолога и подружиться с ним на всю жизнь. Улыбайтесь и будьте здоровы!



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

УРОЛОГИЯ — ДЛЯ ЖЕНЩИНЫ!

Существует мнение, что врач-уролог — это «мужской доктор». Но это совсем не так. Анна Викторовна Царёва, врач-уролог, к.м.н., успешно решает проблемы женщин всех возрастов, связанные с расстройствами мочеиспускания. Подробнее о направлении «урогинекология» в своей работе она рассказала нашей редакции.

— Цистит — распространенная проблема?

— Да, каждая вторая женщина раз в своей жизни сталкивалась с ним, а более чем у 40% он переходит в рецидивирующую форму. Это связано с тем, что стандартное лечение не влияет на факторы риска. С помощью авторских алгоритмов диагностики я определяю особенность заболевания в конкретном случае, под моим руководством формируется программа лечения в команде с врачами разных специальностей, устраняя причины и следствие патологического процесса. Цистит является огромной проблемой для женщин в менопаузе, когда он приобретает не только часто рецидивирующий характер, но и имеет осложненное течение. Расстройства мочеиспускания в климактерии — очень актуальная проблема для женщин старшего возраста, требующая детального обследования и подбора индивидуальной программы лечения.

— Проблема недержания мочи, с чем она связана?

— Во время беременности, в послеродовом периоде, с возрастом у женщин часто развивается недержание мочи как результат изменения функции мочевого пузыря (он становится гиперактивным) и нарушения функции мышц тазового дна. В этом случае необходимо заниматься стимуляцией и тренировкой этих мышц с помощью функциональных методов лечения. Мы применяем метод биологической обратной связи (БОС-

терапия), с помощью которого пациентка учится управлять мышцами тазового дна, усиливая их сократительную активность. Электрофизиологические методы лечения используются, когда у пациенток затруднено мочеиспускание — с их помощью мы учимся расслаблять эти мышцы. Недержание мочи можно устранить нехирургическим путем. И врач-уролог как раз и будет тем, кто скажет наверняка: имеем мы дело с проблемой, которая поддается лечению консервативными методами или необходима операция.

— С чем, на ваш взгляд, связана редкость обращения женщины к урологу?

— Во-первых, не все женщины знают о существовании врача-урогинеколога. Во-вторых, попасть на прием к урологу зачастую сложно. И немаловажно, что женщине сложно подробно обсуждать такую интимную проблему с урологом-мужчиной, сложно ему довериться и не стесняться. Но все же, при появлении расстройства мочеиспускания женщине необходимо обратиться к специалисту, чтобы проблема была эффективно решена.

Multi Clinic

International Medical Center

ул. Сибирская, 9/1, 3 этаж;
ул. Белинского, 20 а
тел. +7 (3822) 901-941
multiclinic.ru, multiclinic

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



«Медицинская клиника «Аллергоцентр» создавалась на базе огромного опыта томских врачей, которые многие годы занимались лечением различных аллергических, бронхолегочных и кожных заболеваний», — рассказывает главный врач клиники, кандидат медицинских наук Оксана Анатольевна Найдина.

В ФОКУСЕ — АЛЛЕРГИЯ

Наши доктора имеют большой практический опыт, постоянно совершенствуют свои знания и навыки, в курсе всех новейших методик лечения и, конечно, понимают, насколько в наши дни важна их работа, связанная с применением современных способов лечения аллергических заболеваний. С каждым годом мы наблюдаем активный рост количества пациентов с различной аллергопатологией, заболевания протекают в более тяжелой форме, вот почему было принято решение создать специализированное учреждение, которое занималось бы не только аллергоиммунологическими патологиями, но и комплексно подходило ко всем заболеваниям данного профиля. Специалисты клиники объединяет главная идея: любое заболевание обязательно требует комплексного подхода, поэтому в ходе диагностики и лечения часто требуются консультации различных специалистов: терапевта, пульмонолога, гастроэнтеролога, невролога, дерматолога и др. Объединяя различных специалистов в своей клинике, мы успешно применяем комплексный подход в лечении взрослых пациентов, а также детей с первых дней жизни. Наши доктора используют последние достижения в постковидной реабилитации. Нами разработана программа по совместному лечению с ревматологами интерстициальных заболеваний. Мы лечим пациентов с очень редкими и сложными заболеваниями, взаимодействуя с врачами из разных лечебных учреждений и НИИ по всей России.

В нашем коллективе трудятся известные и заслуженные врачи Томска — врач-пульмонолог, доктор медицинских наук, профессор Сергей Вячеславович Федосенко, кандидаты медицинских наук Анна Сергеевна Колчина, Анна Александровна

Буланова, Елена Константиновна Мозголина, Анна Александровна Протасевич, Дарья Венедиктовна Капитанова, Зинаида Владимировна Салахутдинова, врачи высшей категории Зульфия Рашидовна Аминова, Нина Васильевна Чопорева. И команда заслуженных докторов, и их молодые коллеги — все мы представляем разные научные направления томской медицинской школы, все выпускники СибГМУ.

Стационар делает помощь быстрой, качественной и доступной

Наблюдая наших пациентов с 2017 года, мы ясно видим: при острых состояниях им требуется более интенсивное лечение и наблюдение. Открытие дневного стационара позволит более тщательно подойти к лечению и диагностике каждого пациента. Уточню, что речь идет не только об аллергоиммунологическом направлении, но также о пульмонологии, неврологии, терапии. Помимо дневного стационара, мы открываем направления детской эндокринологии, функциональной диагностики, вакцинопрофилактику, лабораторные и функциональные исследования.

В МК «Аллергоцентр» вас ждут опытный персонал дипломированных врачей и медицинских сестер, качественное оказание услуг, умелый и благожелательный коллектив, комфортные условия и теплое отношение к каждому посетителю!



Медицинская клиника «Аллергоцентр»,
ул. Дзержинского, 54 а,
тел.: 8-913-853-99-96, 33-99-96,
allergocentr.ru

Макияж и укладка: Евгений Огородник, тел. +7-923-440-24-12

АННА ВИКТОРОВНА ЦАРЁВА

врач-уролог, кандидат медицинских наук

Анна Викторовна, в чем специфика вашей работы?

— Я занимаюсь диагностикой и лечением заболеваний мочеполовой системы мужчин, женщин и детей. Основное направление — консервативная и малоинвазивная урология экспертного уровня, детальная работа со сложными случаями. Если говорить про женское направление, я тот редкий специалист в нашем регионе, который занимается всеми видами расстройств мочеиспускания, проблемами недержания мочи и рецидивирующего цистита.

СПАСИБО,
ДОКТОР

КОГДА ГЛАУКОМА НЕ ПРИГОВОР



ОЛЬГА ФИЛАТОВА

врач высшей категории,
хирург-офтальмолог, глаукоматолог

Ни один здоровый человек не может представить себе, что такое жизнь в полной темноте. Всегда кажется, что это удел или глубоких стариков, или получивших травму, или рожденных такими. Увы, это не так! И слепота может коснуться каждого, если не обращать внимание на свое зрение.

Глаукома — это процесс, в основе которого лежит повышение внутриглазного давления (ВГД). Он может быть и почти мгновенным, и длительным по времени формирования. Первый вариант протекает как приступ и развивается остро: внезапно повышается ВГД, появляется краснота, выраженные боли в глазу, виске, светобоязнь, слезотечение. Второй путь развития глаукомы постепенный: в течение нескольких месяцев происходит сужение бокового поля зрения, как будто одеваются «шоры». Центральное зрение при этом сохраняется, и лишь эпизодически беспокоят радужные круги, тяжесть или ломота в глазах. И в этом случае важна именно ранняя диагностика на приеме у окулиста, самостоятельно выявить начало глаукомы пациент не может.

Статистика «пропущенных» симптомов настораживает. Во время пандемии общее количество окулистов в поликлиниках сократилось, уменьшилось количество коек в стационаре, возросло количество больных с запущенными формами. При этом уровень слепоты вырос в 2,5 раза! Количество обращений по глаукоме сократились с 6 274 случаев до 4 402 случаев, т. е. 1 872 человека перестали контролировать свое ВГД!

В период Covid я стала чаще встречаться с людьми, полностью или частично ослепшими от глаукомы. Несколько случаев настолько ранили мою врачебную душу, что возникла и была реализована идея создания «Глаукомного клуба». Это система наблюдения за больными с выставленным диагнозом, которая позволяет каждые 2-3 месяца измерять ВГД, проводить необходимые дообследования, вовремя скорректировать капельный режим или перейти к хирургии. Работа социально важная, объемная, кропотливая, энерго- и финансово затратная для врачей, но для людей, которые остаются зрячими, она бесценна. Сейчас возникла более глобальная идея — создание Глаукомного фонда, который позволил бы малообеспеченным пациентам получать лечение, в том числе высокотехнологичное.

Специфической профилактики развития глаукомы нет. Для пациента важно приходить на прием к врачу-офтальмологу хотя бы 1 раз в год, особенно после 40 лет, даже в отсутствии жалоб на органы зрения. Сейчас лучше, здоровее, экономичнее для больного, врача и государства выявить глаукому на более ранней стадии и остановить прогрессирование этого процесса. И тогда глаукома не приговор!

Ольга Филатова

ведет прием в ЦКБ «Больничная», тел. 901-109

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



- Специалисты с медицинским образованием, повышающие свои знания на международных конференциях и семинарах.
- Умеем хранить секреты. Ваше преображение — наша общая тайна!
- Изменения, которые выглядят естественно, авторские техники и протоколы процедур.
- Лечение без скрытых платежей, полный план лечения на консультации.
- К нам возвращаются и нас рекомендуют!
- Помогаем сохранить ваше время и деньги.

 **LANTANA**
COSMETOLOGY BY DR. ZYABLOVA

**НИКТО НЕ ПОЙМЕТ, ЧТО МЫ
СДЕЛАЛИ, НО ВСЕ ЗАМЕТЯТ,
КАК ВЫ ПРЕКРАСНЫ!**

Шаг за шагом к здоровью и красоте!

ул. Усова, 27 а (правое крыло), тел. +7-903-955-13-05, lantana-tomsk.ru

МЕСТО, ГДЕ ХОЧЕТСЯ УЛЫБАТЬСЯ



Макияж и укладка: Анастасия Прокаева,
тел. +7-963-195-21-01

НАТАЛЬЯ ОЛЕГОВНА ШАТАЛОВА

ведущий специалист «Smile Clinic». Знает все о нюансах работы клиники и всегда готова прийти на помощь как ее директору, так и каждому сотруднику. Постоянно пополняет свои знания.

В этом году стоматологическая клиника «Smile Clinic» отмечает свое 10-летие. С момента ее создания коллектив был объединен идеей сделать это место таким, чтобы, побывав здесь однажды, пациент знал, что он всегда может обратиться сюда за помощью.

Для этого детально продумывалась каждая мелочь в интерьере, тщательно подбиралось передовое качественное оборудование и, конечно, команда из высококлассных квалифицированных врачей.

В преддверии Дня медицинского работника мы поспешили подробнее узнать, чем и как ежедневно живет «Smile Clinic», и поздравить каждого ее сотрудника с профессиональным праздником!

Как театр начинается с вешалки, так и профессиональная стоматологическая клиника берет свое начало со стойки ресепшн, а успешная коммуникация между врачами и пациентами — с доброжелательной улыбки девушки-администратора. В «Smile Clinic» уверены: без участливости и внимания администраторов у нее не было бы такого количества довольных пациентов.

Оказавшись в этой дружеской атмосфере, действительно чувствуешь себя особым гостем, которому стремятся помочь все, ведь специфика клиники — в слаженной работе всех ее сотрудников и комплексном подходе врачей к каждому пациенту на любом этапе лечения.

Сегодня в команде клиники много специалистов, которые работают в ней с момента основания. Но есть и молодые врачи-стоматологи, которых их старшие наставники всегда готовы поддержать, поделиться своими знаниями и практическим опытом, прийти на помощь в сложных ситуациях. Здесь не делят пациентов на «своих» и «чужих», проявляя коллективную заботу о здоровье каждого. И, конечно, люди ценят такое особенное отношение к себе.

ТЕРАПЕВТЫ И ГИГИЕНИСТЫ

Здоровье зубов и белизна улыбки начинается с их усердной работы. Многолетний опыт и постоянное повышение квалификации у лучших практиков в своей специальности помогают справляться с любой поставленной задачей и выстроить тактику лечения настолько грамотно, чтобы у пациента наблюдалась только положительная динамика.

Важным подспорьем в выполнении работы, требующей высокой точности, является используемое оборудование, инновационная техника и аппараты. Для достижения максимального эффекта лечение проходит под многократным увеличением.

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



СЕГОДНЯ «SMILE CLINIC» — ЭТО:

- 2 стоматологии в Томске
- более 260 оказываемых услуг по лечению, профилактике и гигиене полости рта
- более 20 квалифицированных сотрудников

САЙФУТДИНОВ АБДУЛЛО НИЗОМДЖОНОВИЧ
САДУЛАЕВ МАГОМЕД РУСЛАНОВИЧ
ОГАНЯН ШУШАНА ВАНЯЕВНА
ОГАНЯН ЭРМИНЕ ВАНЯЕВНА
УСОВА МАРИЯ ЕВГЕНЬЕВНА
ЯКОВЛЕВА ЕВГЕНИЯ НИКОЛАЕВНА

ОРТОПЕДЫ И ХИРУРГИ

Если пациента не устраивают форма или цвет зубов, врачи-ортопеды предложат оптимальное решение, ведь невыполнимых задач в современной стоматологии практически нет. Там, где проблему уже не решить пломбой, на помощь приходят виниры и коронки. Ну, а если зуб нельзя вылечить — можно поставить имплантат.

Когда случай требует хирургического вмешательства, па-

циент может полностью положиться на опыт специалистов «Smile Clinic». За их плечами внушительный стаж работы в томской ОКБ и много успешных случаев удаления сложных зубов. Внимание к состоянию пациента на каждом этапе операции — обязательно. Врач предварительно расскажет о каждом шаге, даст необходимые пояснения, а заботливые ассистенты подготовят пациента к процедуре и всегда окажут ему моральную и физическую поддержку. Благодаря мастерству хирургов, современной анестезии, качествен-



**ПОЗДРАВЛЕНИЕ
ОТ РУКОВОДСТВА
«SMILE CLINIC»:**

Дорогие коллеги, мы поздравляем вас с Днем медицинского работника! Желаем вам и вашим семьям крепкого здоровья, большой и чистой любви, а также непрекращающегося удовольствия от работы, которой вы занимаетесь.

В руках каждого из вас находится здоровье, белоснежная улыбка и уверенность каждого пациента. Только совместными усилиями можно добиться доверия и любви от людей, которые изо дня в день обращаются в «Smile Clinic» за помощью.

Спешим поблагодарить наших администраторов, которые с неизменной улыбкой и искренней заботой встречают и провожают каждого гостя. Именно благодаря вам, милые девушки, в наших клиниках царят уют и спокойствие, так необходимые в нашей работе. Ассистенты стоматологов, без вашей внимательности,

**СЕТЬ СТОМАТОЛОГИЙ
«SMILE CLINIC»**

сделала лечение зубов доступной и приятной услугой для каждого.

**БУРИБАЕВА ДИАНА ЖАНАТОВНА
КАТЦИН ОЛЕГ ВАЛЕРЬЕВИЧ
НЕМЦЕВА ТАТЬЯНА АНДРЕЕВНА**

отзывчивости и оперативности не увенчалось бы успехом то большое дело, которое создавалось во благо всех пациентов «Smile Clinic». Вы — главные помощники и правая рука любого врача-стоматолога. С вами всегда комфортно работать, ваше присутствие на любой операции всегда заранее гарантирует успех проводимого лечения! Команда «Smile Clinic» благодарит вас за постоянное желание учиться и повышать собственную квалификацию, ведь стоматологический мир не стоит на месте. Ортодонты, терапевты, рентгенологи, имплантологи и гигиенисты «Smile Clinic» — вам отдельный поклон за ваш кропотливый и всегда своевременный труд!

Берегите себя и помните: только счастливый доктор, любящий свое дело, действительно способен вылечить и осчастливить каждого пациента!

Улыбайтесь чаще, уважаемые коллеги! С праздником!

**БАРИЕВА АМИНА МАГОМЕДОВНА
ГАЙНУТДИНОВА НАЙЛЯ ИБРАГИМОВНА
КАЗАРЯН АРАМ ГУРГЕНОВИЧ
ШАТАЛОВА НАТАЛЬЯ ОЛЕГОВНА**



ному техническому оснащению и использованию сертифицированных материалов даже сложные операции проходят достаточно быстро и безболезненно.

ОРТОДОНТЫ И ДЕТСКИЕ СТОМАТОЛОГИ

Их профессиональная стезя — правильный прикус и здоровье зубов с самых ранних лет. С помощью современных видов брекет-систем и элайнеров врачи-ортодонты

буквально преображают пациента и улучшают качество его жизни. Исправив положение зубов, восстановив правильность их смыкания и жевательную функцию челюстного аппарата, они возвращают лицу эстетику, а счастливый человек никогда не стесняется улыбаться.

Через нежные и заботливые руки детских стоматологов «Smile Clinic» прошло немало юных пациентов. Малыши знают, что, оказавшись в волшебном кресле, они попадут в

чудесную страну, где нет боли и страха. Здесь их, наоборот, ждет немало занимательных сказочных историй. Вот прилетела Снежинка и заморозила зубик, чтобы его обезболить. А следом за ней Зубная Фея уже замешивает специальный йогурт, чтобы этот зубик накормить, и он сразу же почувствует себя лучше и здоровее! Каждый кабинет клиники оснащен экраном, где маленьким пациентам показывают мультфильмы, а для пациентов постарше играет расслабляющая музыка или идут интересные фильмы.



БЦ Капитал, проспект Ленина, 186, тел. 8 (382-2) 40-30-20
Улица Елизаровых, 51, тел.: 8 (382-2) 54-25-26, 8 (382-2) 54-33-34

[smileclinic_tomsk](https://www.instagram.com/smileclinic_tomsk)

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

ВОЗМОЖНОСТЬ ВЕРНУТЬСЯ К СЕБЕ



Макияж и укладка: Наталья Арнягина, тел. +7-923-436-79-10
Рубашка: магазин женской одежды «DAISYKNIT», daisyknit.ru

АНГЕЛИНА КУГАЕВСКАЯ

семейный психолог, психотерапевт

В профессию Ангелина Кугаевская пришла через собственное негативное состояние, которое она хоть и отрицала, но жить в нем больше не хотела. В конце 90-х и в нулевые она не могла себе позволить визит к психологу, поэтому пошла учиться сама, окончив ТюмГУ и ТГПУ. Правда, сегодня у нее есть не только высшее психолого-педагогическое образование, но и среднее медицинское.

Ангелина Михайловна, в чем специфика вашего взаимодействия с людьми?

— Я работаю с клиентами и их проблемами, в том числе психосоматическими проявлениями, через эмоции, чувства и ощущения, также применяю телесную терапию.

Помогаю выявить повторяющиеся жизненные сценарии, чтобы, оттолкнувшись от них, мы с клиентом могли поменять его жизненный вектор. Отмечу, что до сих пор я сама не останавливаюсь в обучении, постоянно прохожу супервизии и личную терапию. В данное время в московской школе, основанной Валентином Криндачом и Еленой Соловьевой, занимаюсь глубоким изучением психотерапии взросления.

— Почему вы называете людей, которые к вам приходят, клиентами, а не пациентами?

— Несмотря на то, что я сотрудник Лечебно-диагностического центра на Кирова, считаю людей, которые обращаются ко мне, клиентами. Ведь это психически здоровые люди, немного запутавшиеся в жизненных обстоятельствах. И мы вместе с ними распутываем эти «клубки», будь то супружеские пары, мужчины, женщины, дети, с которыми нужно работать через их родителей. По опыту знаю: если я занимаюсь терапией с одним из членов семьи, позже часто появляются и его родные.

— Какие конкретные запросы от клиентов встречаются чаще всего?

— Личностный рост. Чтобы человек почувствовал, что он растет как личность, необходимо сначала понять, что вообще он хочет в своей жизни. Да, это труд, но порой надо научиться справляться со своими проблемами, гордиться собой, чувствовать себя самодостаточным и уважаемым. Я помогаю устранить ошибки мышления, которые мешают жить комфортно.

Детско-родительские отношения. Ребенок смотрит на маму, как на МИР. И чем наполнена мама, то и получит ребенок. Задумайтесь: чем вы питаете своих детей, какими эмоциями?

Отношения в паре. Часто бывает, что партнеры в паре порой меняются ролями, не замечая этого. Отсюда и «растут ноги» семейных проблем.

Психосоматика. Важно выявить тревожные мысли, которые способствуют возникновению страхов, тревоги и беспо-



ЖАННА АСТАХОВА

Хочу поблагодарить Ангелину Михайловну за ее огромную работу со мной. Я пришла на прием к ней со стрессом, депрессиями, внутренними страхами, не могла разговаривать без слез. Проработав с Ангелиной Михайловной свои состояния, проделав множественные практики, разобрав каждый свой внутренний блок, я поняла, что все проблемы — в моей голове и моем подсознании. Когда есть такой специалист своего дела, который тебя понимает, тебе проще разоб-
браться в себе. Она словно ведет тебя за руку, и ты видишь и понимаешь, что у тебя внутри. Тогда и жизнь полностью меняется, играет другими красками, хочется улыбаться и радоваться. Ангелина Михайловна, благодарю за проделанный труд, мое состояние с каждым днем все лучше, я наслаждаюсь каждым моментом.

рабатываю в себе. Она словно ведет тебя за руку, и ты видишь и понимаешь, что у тебя внутри. Тогда и жизнь полностью меняется, играет другими красками, хочется улыбаться и радоваться. Ангелина Михайловна, благодарю за проделанный труд, мое состояние с каждым днем все лучше, я наслаждаюсь каждым моментом.

ИРИНА БЕЛОЦЕРКОВСКАЯ

К Ангелине Михайловне я пришла по совету подруги, а до этого проходила у нее тренинг «Про маму», который меня очень впечатлил. В душе была пустота, не было никаких эмоций, не могла найти понимания со стороны дочери и мамы, а самое главное — я теряла себя, свое «Я». С ноября я начала посещать сеансы Ангелины Михайловны, которая помогала мне разобраться в моих проблемах, я снова училась жить, любить себя — и мне это удалось... Теперь я радуюсь жизни, у меня наладились отношения с родными, мне стало очень комфортно с самой собой, я стала нужна самой себе. Спасибо вам огромное и низкий поклон за ваши знания, которые помогают обрести веру в себя.



койства. Наше тело — наш друг, и оно показывает нам, над чем надо работать ментально. Когда разберемся, чем и почему вам «выгодно» болеть, через понимание этого болезнь пройдет.

— Что для вас, как профессионала, важно в работе с клиентами?

Доверие. Создаю доверительные, безопасные и бережные условия для людей.

Уважение. Исповедую принцип уважительного отношения к ситуации клиента, принимаю его таким, какой он есть, не оцениваю и не осуждаю его нормы и ценности, стиль жизни и поведение.

Добровольность. Клиент сам обращается к психологу, поскольку субъективно испытывает трудности в жизни и готов к восприятию психологической помощи.

Конфиденциальность. Информация, сказанная клиентом, остается абсолютно секретной.

ОЛЬГА ВЕРБУХ

Я обратилась к Ангелине Михайловне, познакомившись с отзывами на сайте «ПроДокторов», учла ее специализацию — это для меня было важно. Когда мы стали разговаривать с ней, она все поняла буквально с первых минут, я вышла с приема другим человеком. У меня сложилось такое ощущение, что она знает меня тысячу лет, с ней было легко и просто, мне даже показалось, что она понимает меня лучше, чем я сама. Отмечу в Ангелине Михайловне ее теплоту, душевность и понимание. Я изменила свое отношение к себе, к миру, к людям. Заметила, что после терапии окружающие стали по-другому со мной взаимодействовать. Я стала другой: перестала от себя требовать сверхдостижений, приняла себя такой, какая есть, учусь любви и заботе по отношению к себе, полностью изменила подход к работе, сделала все, что давно хотела, но не решалась. Усвоив уроки своего психотерапевта, я поняла, для чего все это было. Благодарю.



- Короткие сроки проработки состояния клиента.
 - Для устойчивого результата достаточно от 10 до 15 сеансов раз в неделю.
 - Постоянная поддержка и обратная связь во время терапии.
 - Упражнения дают устойчивый, долговременный результат.
- В дальнейшем можно регулировать свое состояние самостоятельно.

Прием пациентов: лечебно-диагностический центр на Кирова, 58, стр. 47, онлайн-прием, тел. +7-913-100-53-99, anku197409@yandex.ru

📞 angelina_kugaevskaya 📞 angelina_kugaevskaya 📞 ПроДокторов отзывы



БЛАГОДАРИМ ЗА ДОВЕРИЕ



«В любом виде стоматологического лечения наилучшего результата, который полностью устроит и врача, и пациента, можно добиться, только если между ними установятся полностью доверительные отношения. И их нужно уметь выстраивать. Никогда не навязываю свое мнение, но обязательно объясняю человеку: как специалист я отлично понимаю, как нужно поступить в каждом конкретном случае».

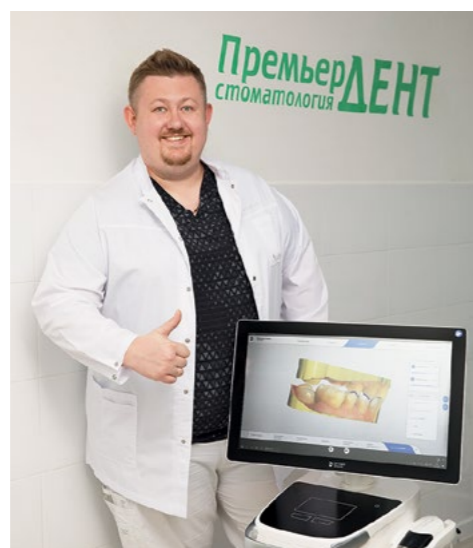
КОЛЛЕКТИВ КЛИНИКИ
«ПРЕМЬЕР ДЕНТ»

Константин Владимирович Прокопенко, стоматолог-имплантолог, стоматолог-ортопед, стоматолог-хирург, главный врач стоматологической клиники «Премьер Дент», обладатель премии «ПроДокторов» 2021, уверен: самое первостепенное — понять, зачем человек обратился в клинику:

— Если человек пришел потому, что ему трудно жевать — это одна работа, если же он хочет еще восстановить красоту и пропорции лица — здесь уже совершенно иные задачи. И здесь важно «достать» из пациента его желания. Начинаешь расспрашивать, доволен ли он своей улыбкой и часто выясняется, что его первоначальные цели не ограничиваются лишь возвращением здоровья зубов. Эстетика для

многих сегодня имеет значение.

Думаю, что многое зависит и от уровня информированности наших пациентов. Вот почему мы активно развиваем сегодня свои социальные сети — в том числе и я веду свой личный блог — в которых доступно и просто рассказываем о своей работе: что, почему и зачем. Здесь можно



почитать отзывы пациентов, увидеть наглядно процесс лечения. Благодаря этому у докторов нашей клиники уходит меньше времени на консультацию и люди более подготовлены. Главное — это доверие. А когда все прозрачно и открыто, доверять гораздо проще.

В «Премьер Дент» будущую улыбку в буквальном смысле можно примерить, чтобы понять, нужно что-то менять или нет. Доктора сканируют зубы и челюсти пациентов на современном 3D-сканере, отправляют сканы в цифровую лабораторию, где изготавливают модели будущей идеальной улыбки. Таким образом пациент заранее видит итоговый результат, который мы переносим в полость рта с помощью временных реставраций. И если видишь, что у пациента перед зеркалом глаза загорелись — значит, надо делать.

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

Акция, про которую нужно знать

В начале кризиса мы решили, что для пациента важна стабильность в плане соблюдения договоренностей, рекомендаций и т. д., поэтому до последнего момента удерживали цены, дали большинству пациентов внести предоплату 100% и сохранить стоимость лечения на весь год. Параллельно мы искали аналоги материалов, адекватные европейским.

Корейские импланты «Osstem» по цене всего 18 тыс. за хирургический этап стали для нас достойной бюджетной альтернативой, сделали имплантацию доступной для большего количества пациентов.



СВЕТЛАНА
ДОДО

В стоматологическом лечении для меня важны отношение, обстановка и качество услуг. И все это, к своей радости, я нашла в стоматологии «Премьер Дент».

Сначала я выполнила гигиеническую чистку зубов у Натальи Ивановны Касаткиной, а затем прошла терапевтическое лечение у врача Даниила Владимировича Прокопенко. Случайно, в образовавшееся «окошко», мне повезло попасть на консультацию к Константину Владимировичу, чтобы узнать, можно ли с помощью импланта «вернуть» жевательный зуб. Доктор все объяснил, предложил несколько вариантов решения, сразу же расписал подробный план лечения и как оно будет проходить. В общем, за один прием мне удалили два сложных зуба мудрости и поставили имплант. Было не больно от слова «совсем». Следующий этап теперь — коронки. И, конечно, теперь все мои близкие будут лечиться только в «Премьер Дент». Спасибо!

“ ГЛАВНОЕ — это ДОВЕРИЕ. А когда все ПРОЗРАЧНО и ОТКРЫТО, доверять ГОРАЗДО проще. ”

Миссия клиник «Премьер Дент» — избавить людей от неудобных съемных протезов, чтобы у большего числа пациентов появилась возможность навсегда выкинуть их в мусорное ведро. А также, благодаря этой акции, у наших пациентов появилась возможность не только для себя изготовить качественные конструкции, но и помочь это сделать своим родным и близким. Сразу отмечу: есть пациенты, которым

я никогда не порекомендую их, но если костная ткань сохранилась у человека в достаточном объеме, они вполне могут конкурировать с более дорогими. Напомню также нашим пациентам, что мы продолжаем оставаться надежными партнерами компании «Dentsply Sirona», с которой у нас заключен долгосрочный контракт, и продолжаем устанавливать шведские импланты «Astra Tech».



СВЕТЛАНА
ХАРИТОНОВА

Для меня важно доверять врачу на сто процентов и не переживать за результат. Профессионализм доктора заключается не только в

выполнении определенных медицинских задач — важно расположить к себе пациента, быть немного психологом. Константин Владимирович — тот самый профессионал, которому я доверила свой организм и здоровье моих зубов, тот человек, который сказал мне: «Да не переживай: включим джаз и всё будет хорошо!» За пару минут он удалил зуб мудрости, с которым я мучилась 18 лет, так как все вокруг запугивали меня тем, что это сложно и болезненно. Потом он провел мне операцию костной пластики для дальнейшей установки имплантов — и всё это абсолютно безболезненно. Я знаю, что буду снова и снова рекомендовать стоматолога Прокопенко и клинику «Премьер Дент» своим знакомым. В общем, как говорится: «Доктор, я ваша навеки!»



ОЛЕГ
КОЛЕСНИКОВ

Хочу сказать слова благодарности в адрес коллектива клиники «Премьер Дент» и отдельно — Константину Владимировичу

Прокопенко за качественную работу. С детства у меня была проблема с зубами, и кабинет стоматологии всегда казался для меня самым страшным и неприятным местом. Но когда зубы болят, ты готов хоть на стену залезть. Обращался в разные клиники, пока не нашел специалиста, которому доверил работу по имплантации зубов. Составили проект, обозначили сроки, подсчитали затраты — и в итоге я получил замечательную голливудскую улыбку. Страх у меня больше нет. Сам обращаюсь к специалисту высокого класса и рекомендую его всем знакомым.



Комсомольский проспект, 44,
тел.: 8 (382-2) 26-99-72, 8(382-2) 24-88-88;
pdstom.ru, premierdent.tomsk

НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА ОПТИКУ



КСЕНИЯ ПАХОВА

врач-офтальмолог, руководитель салона оптики «Доктор Vision»

К созданию своего дела — салону оптики «Доктор VISION» — врач-офтальмолог Ксения Пахова шла несколько лет. Педиатрический факультет СибГМУ, интернатура по офтальмологии, работа в «Клинике профессора Запускалова» и работа в поликлинике по программе «Земский доктор» в Томской области.

— Эти три с половиной года, — рассказывает Ксения Сергеевна, — стали для меня бесценным опытом и замечательной практикой. Я была одним офтальмологом на весь район, принимая пациентов от рождения до 99 лет. Идея создания своей оптики пришла ко мне именно в то время. Начав работать офтальмологом, я столкнулась с одной важной проблемой: получая рецепт, люди не получали хорошее зрение.

Я не понимала, почему мои пациенты:

- не видят или продолжают плохо видеть;
- не могут адаптироваться, а дети не хотят носить очки;
- не используют сложную коррекцию и мучаются с несколькими очками, вместо того чтобы объединить их в одни;
- не пользуются линзами;
- боятся тратить деньги на очки.

Для того чтобы разобраться в этих и многих других вопросах, мне пришлось глубоко окунуться в **оптометрию** и заново обучиться новой профессии. Моей целью стало создание такого идеального места, в котором человек может проверить зрение, качественно изготовить очки, выбрать необходимую оправу и наслаждаться хорошим зрением.

Так появился **специализированный салон оптики «Доктор VISION»**. Сегодня в «Доктор VISION» приходят взрослые и дети с 4 лет, которым необходимо подобрать и изготовить очки любой сложности, в том числе с рецептурными индивидуальными дизайнами линз. Также мы специализируемся на подборе контактных линз: обучаем ими пользоваться, рассказываем об уходе за ними.

В салоне есть **отдельный диагностический кабинет** с современным оборудованием. Имеется **собственная мастерская**, большой склад линз для быстрого изготовления очков от 20 минут. Пациент пришел, проверил зрение и сразу же получил очки. И все это в одном месте. Отмечу, что мы специализируемся на подборе очков и линз для контроля близорукости: для детей с прогрессирующей миопией.

Моя работа представляет собой вариант «два в одном» — я и врач, и руководитель оптики. Поэтому один из важнейших моих **профессиональных принципов** — всегда оставаться на связи с пациентами. Как врач я несу ответственность за проверку зрения и мне важно довести человека до адаптации.

Также я веду **блог в соцсетях**, где рассказываю об офтальмологических заболеваниях и о методах коррекции зрения. Любой человек мне может всегда написать, и я ему обязательно отвечу на вопросы. Считаю, что необходимо быть открытой для пациентов и честной с ними.

ДОКТОР
VISION

ул. Елизаровых, 45, тел. 8-952-158-97-53,

doctor-vision.ru



В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



— Екатерина, почему в обществе к нутрициологии возник сегодня такой интерес?

— Полноценное питание — это возможность продлить молодость, улучшить качество жизни, поддержать активное долголетие. Все это понимают, однако не многие знают, что нужно есть, какие добавить нутрицевтики и как организовать свой режим. К сожалению, сейчас избыточная масса тела наблюдается у 48% мужчин и 36% женщин. Проблема серьезная, поскольку избыточный вес является причиной и риском развития алиментарно-зависимых заболеваний. Большое тело не способно излучать энергию и красоту. Нутрициология решает такие запросы, так как питание — основа всего.

— Можно ли сказать, что нутрициолог выполняет определенные врачебные функции?

— Нутрициолог — не заменяет врача. Я бы сказала, что он помогает врачу. У меня есть возможность быть на связи с клиентом онлайн, разработать рацион, мотивировать, помогать менять образ жизни. Моя деятельность там, где речь идет о функциональных нарушениях, о профилактике, восстановлении организма после болезни. Нутрициолог не лечит болезнь,

это делает врач. В моей практике были случаи, когда пациент одновременно сотрудничал и со мной, и со своим лечащим врачом. При таком взаимодействии получал более быстрый и желанный результат.

— Вы работаете по самостоятельно разработанной вами программе?

— Да. Я серьезно отнеслась к оформлению прав на созданную мной программу по способу комплексного оздоровления организма человека. Совместно с Евгением Сизовым (ЮФ «Бизнес и право»), мы патентуем мои профессиональные разработки, планируем привлечь инвестиции для развития.

— Насколько быстро можно добиться улучшения состояния организма с вашей программой?

— От 4 до 12 недель. Основные запросы, по которым ко мне обращаются за консультацией — избыточный вес, отечность, кожные проблемы, целлюлит, пищевая непереносимость, аутоиммунные процессы, гормональные нарушения, отсутствие энергии, дефициты, запоры, повышенный холестерин. Все эти проблемы — проявление системных нарушений, которые изначально формируются в кишечнике.

Путь к здоровью

Екатерина Алексеева занимается нутрициологией последние пять лет и за эти годы пришла к созданию собственной философии. «Нутрициология сегодня стремительно развивается, — говорит она. — Но несмотря на свою масштабность, она для меня не единственный инструмент в вопросах профилактики болезней, красоты и долголетия. Я с удовольствием использую принципы аюрведы и восточной медицины. Меня впечатляет эффективность комплексного подхода».

Так родилась программа. Она воздействует на причину этих проблем. Я помогаю нормализовать пищеварение и обменные процессы, восстановить баланс микрофлоры, убрать системное воспаление, всегда взаимодействую с клиентом в формате коучинга, поддерживаю и направляю.

Новый рацион, новые привычки и модификация образа жизни за достаточно короткий срок дают клиенту колоссальный результат! Всего 15 минут в день. Быть здоровым и красивым — естественное для организма состояние, нужно лишь создать для этого условия. И я их создаю! Путь к здоровью очень прост, стоит лишь начать...

Не является медицинской услугой



Екатерина Алексеева
нутрициолог, коуч, диетолог-консультант



тел. +7-950-025-92-50
figura-online.ru
zen.yandex.ru/nutri
nutritiolog_alekseeva



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

Да будет женщина!

Оксана Филимонова руководит крупным предприятием, которое разрабатывает высокотехнологичную продукцию в области машиностроения. При этом, занимая настолько серьезную и ответственную должность, она не отказывает себе в праве жить, испытывая нормальные человеческие эмоции, всегда оставаться собой и помнить о своем женском начале.

Быть женщиной для меня — главное. При этом я стремлюсь быть не просто мамой, женщиной, директором, а объединять в себе все эти роли, то есть быть гармоничной. На работе я руковожу. А вот дома и с мужчинами мне нравится быть совершенно другой: кудрявой, без макияжа, естественной, и иногда даже покапризничать.

Жить не могу без путешествий, смены обстановки, впечатлений — визуальных и эмоциональных. Находясь вне работы, вне дома, в самых необычных местах, ты чувствуешь себя по-другому, и, наполняясь этой новой, совершенно разной энергией, обязательно привозишь ее с собой обратно.

Стиль в моем понимании — это, в первую очередь, современно, чисто, красиво, респектабельно и просто. И дизайн моего дома основан на минимализме, на воздухе, на свободе — акценты только в деталях. Могу позволить себе цвет. К созданию собственного имиджа я пришла далеко не сразу. Когда определилась со своими стилевыми предпочтениями, даже прошла курсы макияжа для себя, чтобы понимать, как выглядеть на деловых

встречах, на совещаниях, днем или вечером.

На работе необходим юмор. Иногда даже сарказм. Обязательно. Без этого вообще никак. Люди разные: я использую многие психологические методы в общении с людьми, которые позволяют добиться результата в работе. Ко мне изначально относятся настроенно, а беседуя со мной, понимают: ну, не такая уж она и страшная! Юмор, простота и улыбка располагают к себе людей.

Увлечение психологией пришло ко мне лет 7 назад, это помогает найти ответы на многие волнующие меня вопросы, определить, почему со мной

сейчас я дошла до внутренней точки понимания себя и своего развития во всех направлениях.

Я из той категории мам, которая позволяет своему ребенку все. Моему сыну 6 лет, осенью он идет в первый класс, так что скоро наша жизнь станет еще насыщеннее. Мой принцип — ни в чем его не ограничивать, хотя есть, конечно, определенная грань. Я больше мама-друг для него, дисциплина — не мое. Считаю, что у него должна быть свобода, это главное.

Идеальный мужчина для меня — тот, кто идет рядом со мной, поддерживает, умеет отвечать за свои собственные слова и поступки, если сказал, то СДЕЛАЛ. Что касается чувств, быта, и других вещей — это, в первую очередь, партнерские отношения во всем. Для меня личная и семейная жизнь — внутренняя готовность принять человека в свое пространство и оставаться с ним, несмотря на его недостатки.

Директор центра разработки и перспективных решений, пр. Академический, 8/8, тел. 8-903-954-92-32

Я СТРЕМЛЮСЬ БЫТЬ НЕ ПРОСТО мамой, женщиной, ДИРЕКТОРОМ, а ОБЪЕДИНЯТЬ в себе все эти роли, то есть БЫТЬ ГАРМОНИЧНОЙ.

происходят определенные события, где мой путь, осознать кто я и как достичь гармонии в жизни. Когда-то для меня самой главной была профессия, я настолько погрузилась в нее, что забыла о других важных сферах, потеряла в себе свою внутреннюю женщину. Пережила этот переломный момент и

Анастасия Сурмина

основатель LUNINAMUSIC в России,
композитор, автор терапевтической
методики «Сакральное пение»,
бизнес наставник

LUNINAMUSIC
LUNINAMUSIC

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

Платье: прокат образов от фотостудии «Плед», vk.com/pledphotostudio, тел. +7-903-954-02-44

Если в жизни назрели изменения, если одна дорога, по которой вы долго шли, закончилась, — делайте шаги, ищите другую, и она обязательно найдется. Главное — не стоять на месте, не медлить, не бояться нового, не надеяться, что все само волшебным образом изменится. Уже после первых шагов начнется совсем другая жизнь: будут интересные встречи, время на освоение новых умений, много воздуха и свободы, дни станут длиннее и насыщеннее, откроются далекие, ранее казавшиеся недостижимыми горизонты, прилив сил и хорошее настроение заставят действовать.

Когда начинать? Сегодня, конечно же! Смело, обдуманно, с верой в свои силы, с уверенностью в успехе, со всей ответственностью за свои решения и поступки.

Ветер перемен пьянит, время делать шаги!

Ольга Тенико

Директор по развитию сети
«Живая аптека»

Макияж и укладка: Наталья Арнянгина, тел. +7-923-436-79-10
Брюки и ремень: бутик одежды и обуви «MOSAICO family», onlinemosaicor.ru

Анна Дудка

инженер в строительной
фирме и начинающая
фотомодель

✉ DYDOCHKA.LIFE

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

Платье: салон женской одежды «Maggio», maggio.group

Макияж и укладка: салон красоты «Александр» ул. Новгородская, 44, тел. 55-01-20
Платье: проект образов от фотостудии «Плея», vk.com/pleiafotostudio, тел. +7-903-954-02-44
Локация: конноспортивный клуб «Русичи», kcsom/kak.guest1

Елена
Хрестолова

певица, рэп-исполнительница,
блогер, продюсер

КНRESTOLYUBOVASCHAT
PUBLICMAMARANDA

Елена
Сологуб

модель plus size

SOLOGUBELENA.TOMSK

Макияж и укладка: Евгений Огородник, тел. +7-923-440-24-12
Платье: салон женской одежды «Наряжаться красиво», nk-tomsk.ru



*Татьяна
Мирошниченко*

*Консультант-диетолог,
тренер по пилатесу и растяжке*

📍 TATIANAMIROSH85
📱 MIROSHNICHENKO_TATYANA

Макияж и укладка: салон красоты
«Алессандро», ул. Новгородская, 44, тел. 55-01-20
Локация: конноспортивный клуб «Русичи», vk.com/ksk.rusichi

ЗНАТЬ МЕСТА

В ПОИСКАХ ЭКЗОТИКИ



DAISYKNIT

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР ВЫПУСКА



DAISYKNIT

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР ВЫПУСКА

ЗНАТЬ МЕСТА



Островок в океане шириной всего 50 метров – это ли не самая настоящая мальдивская экзотика! Проводя безмятежные дни своего отпуска здесь, на курорте Taj Exotica Resort & Spa, вы не перестанете удивляться, как на этом островке уместились все те развлечения и удовольствия, которые с трудом умещались в вашем воображении.

Если вы хотели когда-нибудь оказаться на действительно маленьком острове в океане, то это он - остров Эмбуду Финолу, 770 метров в длину и всего 50 метров в ширину. Именно здесь расположен один из самых популярных отелей-курортов класса люкс Мальдивских островов Taj Exotica Resort & Spa.

Этот курорт неслучайно называют романтичным. Хотя находится он совсем недалеко от столицы - всего в 15 минутах плавания на скоростном катере от аэропорта – прозрачные бирюзовые воды, омывающие остров, с первых мгновений создают ощущение нереальности происходящего.

Курорт предлагает коллекцию вилл пяти различных категорий. Вы можете расположиться в вилле на воде с верандой и бассейном. Или выбрать пляжную виллу с одной или двумя спальнями, частным внутренним двориком, большим

бассейном, душем в саду и комнатой для СПА-процедур.

Ну а венчает коллекцию роскошный люкс The Rehendi Presidential Suite площадью 450 кв.м. К люксу прилегает большой бассейн с пресной водой и веранда с двумя беседками, а также подвесная платформа, наполненная мягким песком.

Еще одно чудо курорта Taj Exotica – это Jiva Grande Spa.

Несколько павильонов расположились прямо над бирюзовыми волнами. Здесь можно заняться йогой или медитацией с



рыбалку или в полет на гидроплане.

Если же курортная жизнь для вас – это покой и умиротворение, в отеле есть уютная гостиная с бильярдом, дартсом, настольными и компьютерными играми. А еще – большая библиотека с отличным выбором книг на русском языке.

За гастрономическими чудесами отправляйтесь в The Deep End - этот ресторан специализируется на Средиземноморской кухне и по праву считается одним из лучших ресторанов высокой кухни на Мальдивах.

В неформальном ресторане 24

Degrees, открытом для завтраков, обедов и ужинов, предлагают паназиатскую, китайскую и континентальную кухни. Каждый день здесь устраивают тематические ужины, а главная изюминка ресторана - «Ужин с тремя поварами», во время которого можно понаблюдать за искусной работой шефов.

И не удивляйтесь, если уезжая с курорта Taj Exotica, вы обнаружите, что не успели увидеть и попробовать всего, что он предлагает. Максимум удовольствий на квадратный сантиметр суши – это и есть настоящая экзотика Мальдив.



опытным наставником, расслабиться во время массажа с использованием ароматических масел или пройти консультацию и курс процедур у специалиста по аюрведе.

Если ритм курортной жизни для вас непременно включает физическую активность – в вашем распоряжении спортивный зал, большой бассейн с пресной водой, виндсерфинг, водные лыжи, каноэ и возможность пройтись по волнам под парусом. Если хотите настоящих приключений – отправляйтесь на ночную





Невозможно представить себе Москву без уютных веранд, которые неизменно знаменуют собой приход в столицу долгожданного лета. Неспешные завтраки в тенистой зелени, веселые бранчи в компании друзей, романтические ужины с видом на звезды – что может быть лучше этих незабываемых моментов летнего счастья под открытым небом.

Высокий сезон

ЯПОНСКИЙ ОАЗИС

Shiba Патриаршие

Ресторан Аркадия Новикова SHIBA - стоящий восточный оазис тишины и спокойствия, спрятанный в хитросплетении оживленных переулков Патриарших прудов. Терраса у заведения абсолютно камерная, всего на десять посадок. Попробовать нежнейшие суши и роллы от шефа Макара Цоя гостям предлагают за традиционными японскими столиками на низких ножках, удобно расположенных на длинной лавке из дерева. Выходит весьма аутентично и фотогенично.

Большой Палашёвский переулок, 1/14 стр.1
shibarest.ru



РЫБНАЯ ТАВЕРНА

«Клевое Бистро»

Для тех, кто соскучился по морю и морепродуктам, идеальным местом для летнего обеда может стать атмосферная веранда рыбного ресторана «Клевое Бистро». Она и правда чем-то напоминает прибрежные таверны с их декором в виде морских сетей на стенах и простыми клетчатými скатертями. За морское меню отвечает шеф-повар Захар Иванченко, который готовит барабульку, корюшку и смариду на открытой кухне, мастерски воссоздавая атмосферу небольших прибрежных городков.

ул. Вавилова, 64/1с1
klevobistro.ru

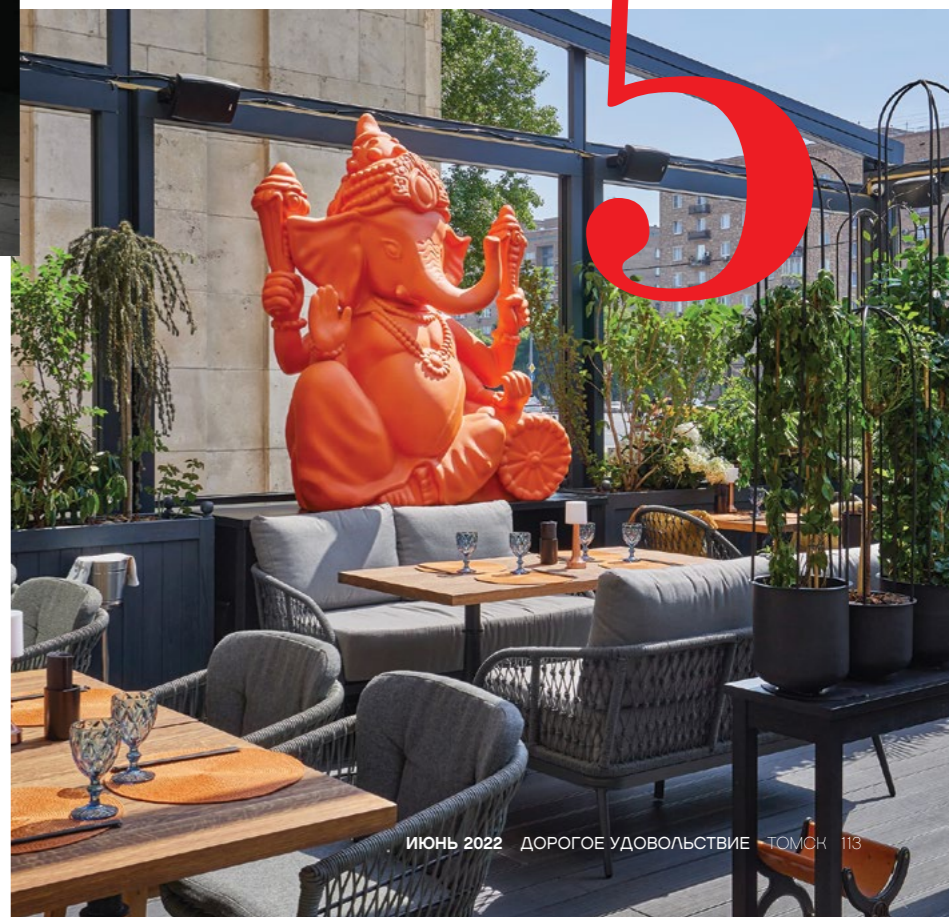


КРАСКИ АЗИИ

Black Thai

Расположенный рядом с оживленным Кутузовским проспектом в здании гостиницы «Украина», ресторан Black Thai стал популярным местом деловых встреч и центром ночной жизни Москвы. На зеленой веранде можно по-настоящему расслабиться — благодаря современному интерьеру, раскованной атмосфере и метким гастрономическим импровизациям на тему Северного Таиланда, здесь по-настоящему уютно и вкусно. В меню присутствует вся классика с авторскими акцентами: яркие супы, азиатская лапша с морепродуктами и мясом, а также другие изыски тайской кухни.

Кутузовский просп., 2/1к1А
www.blackthai.ru



В РИТМЕ БОЛЬШОГО ГОРОДА

«Бочка»

Удобное расположение рядом с Сити превращает ресторан «Бочка» в идеальную локацию для делового обеда или неспешного ужина в компании друзей. Из широких окон с аутентичными деревянными балками открывается вид на Москву-реку. Основная специализация ресторана – мясо, приготовленное на углях, поэтому и пробовать здесь нужно, конечно же, стейки и шашлыки в авторском исполнении шеф-повара Игоря Беднякова.

Адрес: улица 1905 Года, 2
vbochke.ru

ЕДИНЕНИЕ С ПРИРОДОЙ

Bamboo.bar

Летняя веранда Bamboo.bar славится своим живописным видом на 360 градусов и традиционно считается одной из самых зеленых в Москве. Оживленная Пресненская набережная и небоскребы Сити создают уникальную атмосферу единения с солнечной столицей. Подвесные качели, журчание водопадов, аутентичные беседки с мягкими зонами для комфортного уединения – устроить деловую встречу или романтическое свидание вдвойне приятно под открытым небом. Завтраки здесь подают по будням с 8 утра. А по вечерам с четверга по воскресенье на террасе выступают кавер-группы и известные диджеи.

**Москва-Сити, башня «Город Столиц»,
Пресненская наб., 8, стр. 1
bamboobar.su/ru**



DAISYKNIT

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР ВЫПУСКА

DAISYKNIT

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР ВЫПУСКА

ДРУЖБА НАРОДОВ

«Шинок»

В меню ресторана «Шинок» представлен самобытный микс блюд еврейской и южнославянской кухонь. За подачу отвечает шеф-повар Елена Никифорова, делая ставку на традиционные рецепты в современной интерпретации. На летней веранде царит непринужденная, но от того не менее праздничная атмосфера. Ведь каждого гостя здесь встречают с неизменным радушием и с фирменными специалитетами: ароматным чаем с вареньем, домашними настойками, соленьями, варениками и пирожками.

**ул. 1905 года, 2А
shinok.ru**



ГРЕЧЕСКИЕ КАНИКУЛЫ

Пифагор

Панорамная веранда ресторана «Пифагор» — одна из самых просторных в столице. Из ее окон открывается живописный вид на старую Москву, а внутри царит подлинная атмосфера средиземноморского гостеприимства. В меню представлены все главные хиты греческой кухни от фирменной мусаки с томленой грудкой и жареного халуми с черным трюфелем до легендарного осьминога на гриле.

**Трубная площадь, 2
pifagor.rest**



ДРЕВНИЙ КИТАЙ

«Китайская грамота»

Перенестись на миг в самое сердце колоритного Пекина, а заодно поближе познакомиться с блюдами традиционной китайской кухни можно в ресторане «Китайская грамота». Тенты фирменного макового цвета, деревянные стены с картинами современных художников и пышная зелень в небольшом саду — терраса ресторана органично сочетает в себе традиции и стиль. Абсолютными хитами в меню по праву считаются черная лапша с угрем, утка по-пекински, а также салат из битых огурцов с кинзой и кешью, за которыми в Барвиху съезжаются со всех уголков столицы.

**Одицовский район, деревня Барвиха, д. 114, стр. 2,
ТК «Барвиха Luxury Village»
chinagramota.ru**



СДЕРЖАННАЯ ПРОСТОТА

Fumisawa

Уединенный японский сад посреди никогда не спящего мегаполиса - на летней террасе новиковского Fumisawa хорошо укрываться от полуденного зноя за бокалом охлажденного вина. Суши и роллы здесь готовят из лучших сортов рыбы и морепродуктов, доставленных на кухню напрямую с токийского рыбного рынка. Непременно стоит попробовать здесь татаки тунца в соусе васаби и печень морского черта ankimo - безусловные хиты в авторском исполнении шеф-повара Андрея Цоя.

**Петровка, 5, Берлинский дом
novikovgroup.ru**



МОСКОВСКАЯ ДАЧА

«Матрешка»

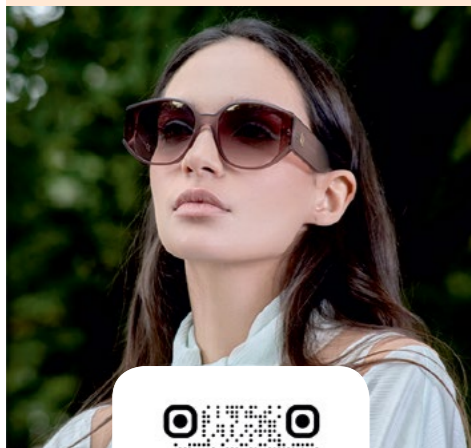
На летней веранде ресторана «Матрешка» царит атмосфера гостеприимного загородного дома, где так приятно собирать друзей за большим столом. В жаркий полдень здесь угощают традиционной окрошкой, легкими салатами и фирменным лимонадом «Вера Абрикосова» с абрикосовым пюре. Поклонникам кофейных напитков предложат аффогато из двойного эспрессо с пломбиром, карамелью и миндальной стружкой, а также смешают Cold Brew с ванильным мороженым, сливками и кленовым сиропом.

**Кутузовский проспект, 2/1с6
matryoshka-rest.ru**



OPTISSIMO
Салон оптики

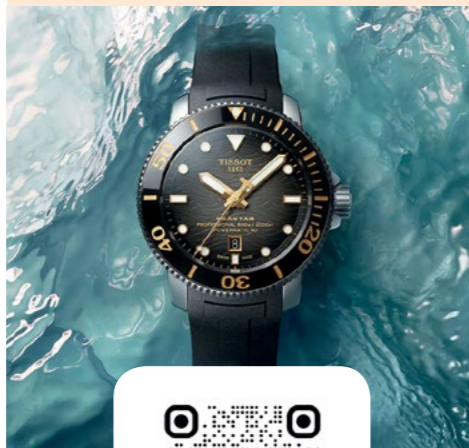
Эксклюзивные коллекции оправ и солнцезащитных очков от мировых брендов. Новый интерьер, новые коллекции, новые бренды.



OPTISSIMO_OPTIKA

ТАЙМБЕРРИ
Сеть часовых салонов

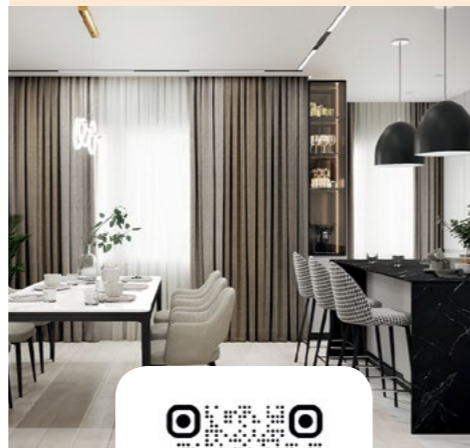
Официальный представитель ведущих мировых брендов. Уникальные коллекции часов, аксессуаров и эксклюзивных подарков.



ТАЙМБЕРРИ.РФ

ANIKINA DESIGN
Дизайн-студия Олеси Аникиной

Современные, уютные, функциональные и актуальные жилые и коммерческие пространства, в которых комфортно жить и работать.



ANIKINADESIGN.RU

СНОУРЕТТЕ
Российский бренд школьной одежды

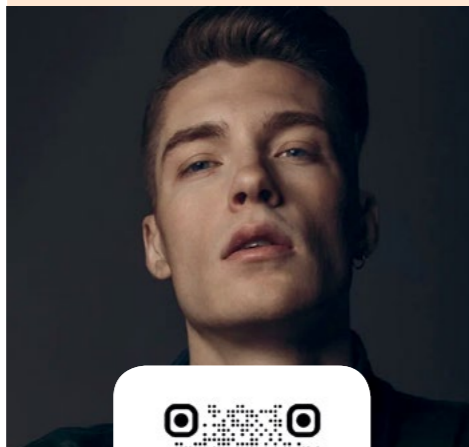
Новая коллекция уже в наличии: стрит-стайл, объемные рукава, шотландская клетка, акцентные воротники, экоматериалы и модный взгляд на классику.



DOMKIDS.RU

ЕВГЕНИЙ ОГОРОДНИК
Визажист, стилист по прическам

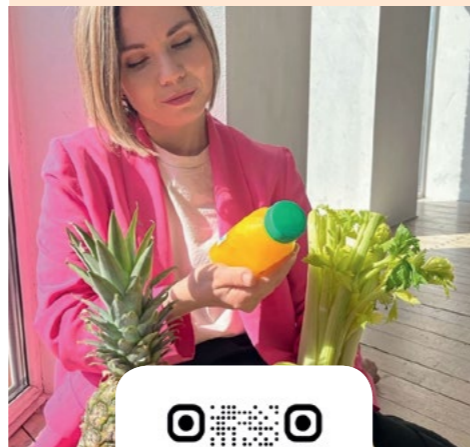
А еще он архитектор-дизайнер, модельер, блогер, артист, бизнес-консультант. «Я создаю красоту, и все говорят: «Ого!». «OGO-studio» — мое пространство красоты!



EVGENIYOGO

НИЖУЙ
Фреш-бар

Ждем в ТРК «LETO» для знакомства с летними вкусами. В зоне фудкорта готовим при своих гостях свежие фруктовые и овощные соки, полезные и вкусные смузи.



NIZHUI

Душевный разговор

За 19 лет своей практической деятельности Елена Викторовна Животягина, кандидат ветеринарных наук, директор ООО «ВЦ Авега», главный ветеринарный врач «ZooClinic», пришла к однозначному выводу: невозможно просто заниматься лечением своих особенных пациентов, не выявив глубинную причину заболевания и, как бы это странно ни звучало, не попытавшись почувствовать тонкую душевную организацию каждого домашнего питомца, попавшего на прием.

Диспансеризация как норма

— Как специалисты мы знаем, какое значение у животных, как в прочем и у людей — имеют профилактические мероприятия, связанные со здоровьем. Наша задача — донести это до каждого владельца. Любое заболевание гораздо проще, да и дешевле, предупредить. Хотя бы раз в год следует приходить не только на вакцинацию, но и на плановый осмотр: терапевт, УЗИ, сдача крови, консультация диетолога. Грамотный подбор рациона помогает скорректировать многие проблемы, и это особенно актуально в нынешней кризисной ситуации с кормами.

Зоопсихология: заглянуть в душу животных

Уникальность нашей клиники заключается в том, что нам важны не только профилактика и лечение физических болезней, но и эмоциональное состояние наших пациентов! Если наши питомцы несчастливы — физических болезней не избежать. Как и у людей, у домашних питомцев на фоне психосоматики могут развиваться проблемы с кожей, желудочно-кишечным трактом, сердечно-сосудистой системой. Глубокого и стойкого результата можно добиться только при подключении комплексного подхода, когда лечатся и тело, и душа наших пациентов.

Осознанное владение животным

Пропагандируя разумный подход при выборе домашнего питомца, мы можем дать компетентный совет людям, которые решили принять нового члена в свою семью, понимая все радости и трудности с которыми придется столкнуться. Возможно, кому-то больше подойдут хомячок или рыбка, а кто-то действительно готов к появлению в доме собаки или кошки. И тогда очень важно особенно тщательно определяться с породой или взять животное из приюта. От удачного старта зависит очень много: будет ли ваша дальнейшая совместная жизнь с питомцем счастливой, наполненной радостными моментами, или вы испытаете горькое разочарование.

Профилактика поведенческих расстройств

Вот почему еще одно важное направление деятельности «ZooClinic» — рассказывать хозяевам об основах воспитания животных, о том, как установить с ними правильный контакт. И речь идет не о дрессуре, а о работе в направлении зоопсихологии: как избежать появления у собак агрессии, страхов улицы или одиночества, как научить их правильно взаимодействовать с внешним миром, скорректировать уже имеющиеся проблемы.

Мы рассказываем о методах глубокого понимания, о навыках распознавания глубинных собачьих потребностей. Конечно не меньшее внимание требуется и кошкам: наши специалисты подскажут, как организовать пространство в доме для их комфорта, требуются ли им прогулки, как и чем правильно играть и много полезных вещей, профилактирующих развитие депрессивных состояний у домашних кошек. Мало кто подозревает, что на протяжении всей своей жизни кошки должны сохранять активность. Старость — это не диагноз и не приговор. Просто в какой-то момент нужно переориентироваться, научиться жить с животным в его новых физиологических возможностях, подобрать для него оптимальные условия — тогда жизнь его продлится, станет качественно лучше.

Наша задача — доносить до людей нужную информацию, опровергать привычные стереотипы и шаблоны, объяснять, что существование бок о бок с вашими верными друзьями должно приносить обоюдные счастье и радость.



ул. С. Лазо, 4/1,
тел.: 60-77-60, 8-913-863-56-06



HEALTH- LUNCH — ЭНЕРГИЯ ОБНОВЛЕНИЯ

12 мая в Арт-бутике «Русский шарм» в формате «HEALTH-Lunch» состоялась встреча с докторами интегративной медицины, косметологами и нутрициологами.

Гости познакомились с интересной информацией о современных подходах в медицине и косметологии, а также получили приятные сюрпризы и подарки от организаторов и партнеров: клиники инфузионной терапии «Clean Clinic Tomsk», университета дополнительного медицинского образования «DOCLIKE», клиники эстетической косметологии «Revital», Арт-студии «Золотое сечение», журналов «Дорогое удовольствие» и «theMOST».





ПРЕЗЕНТАЦИЯ КНИГИ КРИСТИНЫ БАЙДАЛИ

Этой весной состоялось знакомство маленьких читателей с новой детской книжкой «Потопыч и друзья», автором которой стала известная томский предприниматель Кристина Байдали.

Презентации с участием персонажей из книги — четырех ростовых кукол — прошли на площадке технопарка «Сколково», в московских библиотеках и в Томской областной библиотеке им. Пушкина. Информацию о книге и о том, где ее можно приобрести, вы можете прочитать в майском номере журнала на стр. 38-39.



DAISYKNIT

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР ВЫПУСКА



ПОДАРКИ

Компания по изготовлению и аренде ростовых кукол «Потопыч», пер. Плеханова, 11, тел. +7-800-511-69-68, potaph.com / Арт-бутик «Русский Шарм», ул. Никитина, 99, тел. +7-961-098-19-33



ОДЕЖДА И ОБУВЬ

Магазин женской одежды «Daisyknit», ул. Беленца, 9/1, тел. +7-952-888-66-69, daisyknit.ru / Магазин мультибрендовой мужской и женской одежды «Модный Бульвар», пр. Ленина, 15, тел. 42-73-20, sv-center.ru / Салон «Kashemir luxury», ул. Красноармейская, 120/1, тел. 55-70-60 / Меховой салон «Березка», ул. Красноармейская, 122 г, тел. 56-15-39



КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

Имидж-студия «Sebastian Professional», ул. Гагарина, 2 а, тел.: 51-02-51, +7-909-543-30-32, sebastiantomsk.ru / Лаборатория косметики «Аркадия», пр. Ленина, 80/1 (4-й этаж), тел. +7-913-808-70-39, arcadia.spb.ru / Ветеринарный центр «ЗооКлиник», ул. Сергея Лазо, 4/1, тел.: 60-77-60, +7-913-863-56-06, zooclinic.2gis.biz / Центр семейной офтальмологии

«АйКлиник», ул. Нахимова, 13 а, тел. 90-77-30, eyeclinic.pro / Международный медицинский центр «Мульти Клиник», ул. Сибирская, 9/1, ул. Белинского, 20 а, тел. 90-19-41, multiclinic.ru / Хирургия, поликлиника, косметология «Первая частная клиника», ул. Пушкина, 16, пер. Макушина, 14 б, тел. 65-16-50, 1klinika.ru, t.me/chastna1 / Клиника эстетической косметологии «Ревиталь», пр. Фрунзе, 88, тел. 50-00-47, revitaltomsk.ru / Стоматологическая клиника «Эликсир Премьер», ул. Шевченко, 15, тел. 90-08-88, eliksir.tomsk.ru / Сеть медицинских оптик «Доктор VISION», ул. Елизаровых, 45, тел. +7-952-158-97-53, doctor-vision.ru / Стоматологическая клиника «Здрава», ул. Косарева, 6 а, тел.: 60-95-79, 23-46-99, zdrava.tomsk.ru, vk.com/zdrava.tomsk / Многопрофильный медицинский центр «ТомТерра», ул. Яковлева, 15, тел. 77-03-03, terra-медика.рф, vk.com/terra_medica / Клиника эстетической медицины «Cher Ami», ул. Красноармейская, 122/1, тел. 55-63-55, cheramite / Многопрофильный медицинский центр «Clean Clinic», ул. Вершинина, 43, тел. 51-25-00, clean-clinic.su / Медицинская клиника «Аллергоцентр», ул. Дзержинского, 54 а, тел.: +7-913-853-99-96, 33-99-96, allergocentr.ru / Семейный

Адреса

в Томске

4/1 (1-й этаж), тел. 53-58-00, veronatomsk.ru



ОБРАЗ ЖИЗНИ

Жилой комплекс «Salt park», тел.: 90-77-00, 90-02-79, saltpark.ru, vk.com/saltpark / Жилой квартал «На Комсомольском», пр. Комсомольский, 48, тел. 60-99-33, k48.pf / Агентство недвижимости «100 Домов», ул. Пушкина, 63 г (2-й вход), тел. 23-61-91, 100domov.info, vk.com/stodomvotomsk / Агентство недвижимости «Квартирный вопрос», ул. Лебедева, 57 (офис 202), тел.: 44-44-09, 50-32-10, nedvizhka-agency.ru / Томский областной Театр Драмы, пл. Ленина, 4, тел. 906-837

психолог, психотерапевт Ангелина Кугаевская, пр. Кирова, 58, стр. 47, онлайн-прием, тел. +7-913-100-53-99, anku197409@yandex.ru, vk.com/angelina_kugaevskaya, t.me/angelina_kugaevskaya / Компания «Премиум К&М» официальный дистрибьютор Janssen cosmetics, тел.: 46-88-08, +7-952-886-06-35, vk.com/janssentomsk, t.me/PremiumKM_Tomsk / Врач высшей категории, хирург-офтальмолог, глаукоматолог Ольга Филатова, ЦКБ «Больничная», ул. Больничная, 11 г, тел. 901-109 / Косметологическая клиника «Lantana», ул. Усова, 27 а, тел. +7-903-955-13-05, lantana-tomsk.ru / Сеть стоматологических клиник «Smile Clinic», БЦ «Капитал», пр. Ленина, 18 б, тел. 40-30-20, ул. Елизаровых, 51, тел.: 54-25-26, 54-33-34, vk.com/smileclinic_tomsk / Стоматологическая клиника «Премьер Дент», пр. Комсомольский, 44, тел.: 26-99-72, 24-88-88, pdstom.ru, vk.com/premierdent.tomsk / Нутрициолог, коуч, диетолог-консультант Екатерина Алексеева, тел. +7-950-025-92-50, figura-online.ru, zen.yandex.ru/nutri, t.me/nutritiolog_alekseeva



ДОМ И ИНТЕРЬЕР

Интерьерный салон «Верона Мобили», ул. Крылова,

Астропрогноз

DAISYKNIT
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР ВЫПУСКА

РАК 21.06- 22.07

В июне Ракам предстоит пережить серьезные внутренние трансформации. Постарайтесь оставаться объективными и не терять связь с реальностью. Тогда все сложится в вашу пользу!

ЛЕВ 23.07-22.08

Львам первый месяц лета приготовил немало испытаний. Вас ждет период, когда умение трудиться в команде и прислушиваться к окружающим, а также способность распознавать истинные мотивы других людей могут стать решающими факторами вашего успеха.

ДЕВА 23.08-22.09

Все внимание Дев в этом месяце будет направлено на деятельность, о которой вы давно мечтали. Некоторые дела потребуют от вас изрядного терпения.

Избегайте поспешных решений и проводите больше времени на природе – это поможет направить мысли в верное русло.

ВЕСЫ 23.09-22.10

Как бы вам ни хотелось, чтобы все оставили вас в покое, обстоятельства будут снова и снова возвращать вас в круговорот активной жизни. Впрочем, множество ярких событий принесут в нее свежесть и новизну. Особенно это касается тех Весов, чьи сердца свободны.

СКОРПИОН 23.10-21.11

В июне Скорпионы могут почувствовать, что способны на большее, чем планировали раньше. Действуйте, но не забывайте, что успех во многом будет зависеть от вовремя принятых решений.

СТРЕЛЕЦ 22.11-21.12

Энергетика июня будет способствовать вашему отличному настроению, улучшению здоровья и других показателей. Хорошее

время, чтобы решиться на то, на что раньше не решались или просто не хватало времени.

КОЗЕРОГ 22.12-19.01

Июнь станет удачным месяцем для тех представителей знака, которые точно наметили свои цели и уже начали движение в выбранном направлении. Однако в отношениях с окружающими вам скорее всего предстоит разрешить не одну конфликтную ситуацию.

ВОДОЛЕЙ 20.01-18.02

В июне Водолеи почувствуют необходимость в перезагрузке. Отправляйтесь в отпуск с любимым человеком и позвольте себе расслабиться. Стрелка вашего внутреннего компаса уверенно указывает на удовольствия.

РЫБЫ 19.02-20.03

В этом месяце благополучие в приоритетных сферах жизни будет тесно связано с вашим внутренним состоянием и гармоничными отношениями в семейно-любительской сфере. Так что настраивайтесь на нужную волну и дерзайте!

ОВНЫ 21.03-19.04

В этом месяце Овны успешно поладят со многими людьми, однако временами вам придется справляться с усталостью и раздражением. Чтобы не выплескивать негативные эмоции на близких, займитесь спортом или физическим трудом на открытом воздухе.

ТЕЛЬЦЫ 20.04- 20.05

В июне Тельцам стоит занять максимально активную жизненную позицию. Вы немало сделали для того, чтобы продвинуться к своей цели. Сейчас самое время совершить марш-бросок, а затем закрепить успехи на достигнутых рубежах.



Серьги *Chopard, Red Carpet Collection*

Близнецы 21.05-20.06

В июне в жизни Близнецов настанет совершенно новый и приятный период. С одной стороны, вы не раз поймаете себя на мысли, что вам повезло больше, чем вы ожидали, но с другой не обойдется без подводных камней в виде обстоятельств, о которых вы раньше и не догадывались. Так что проявите осмотрительность.



75 ЛЕТ
ТОМСКИЙ ТЕХНИКУМ
ИНФОРМАЦИОННЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ

Статью о сегодняшней жизни Томского техникума информационных технологий, о том, как удалось сделать его одним из самых востребованных образовательных учреждений города, о его достижениях, преподавателях и студентах, о современной реформе СПО можно прочитать в новом выпуске журнала «the Most».



ФЛЮОРОГРАФИЯ | МАММОГРАФИЯ
РЕНТГЕНОГРАФИЯ